विश्व भर में ३ करोड़ से अधिक प्रतियों की बिक्री

अंग्रेजी Best Seller

You Can Heal Your Life

का हिंदी अनुवाद

यु कैन हील योर लाइफ

आपका जीवन आपके हाथ !

लुइस एल. हे

यू कैन हील योर लाइफ

लुइस एल. हे

यह पुस्तक आपके अंतस
में स्थान पाते हुए आपको
आत्मशक्ति का ज्ञान
कराएगी, जो पवित्र
प्रेम तथा आत्म-स्वीकृति
के रूप में आपका हिस्सा है।

आभार

मैं प्रसन्नता और आनंद से आभार व्यक्त करती हूँ—

अपने विद्यार्थियों तथा ग्राहकों का, जिन्होंने मुझे बहुत कुछ सिखाते हुए, अपने विचारों को कागज पर उतारने के लिए सर्वप्रथम प्रेरित किया।

हे हाउस के मेरे समर्पित कर्मचारी का, जो आध्यात्मिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से इस दुनिया का उपचार करने में मदद करनेवाली पुस्तकों, ऑडियो और वीडियो के प्रचार-प्रसार के मेरे सपने में भागीदार हैं।

अपने अद्‌भुत पाठक और श्रोताओं का, जिन्होंने मेरे कार्य में अपना स्नेहिल सहयोग दिया और जो मेरे लिए प्रेरणा के स्रोत बने हुए हैं।

वे सभी—जिनके दिल नियमित खुलते जा रहे हैं, जिनके हृदय की उदारता प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।

दुनिया भर में मौजूद मेरे प्रिय मित्र, जो किसी भी शर्त के बिना प्रेम, हास्य और आनंद के साथ मेरे आस-पास विद्यमान हैं।

आमुख

यदि मुझे एक निर्जन द्वीप में छोड़ दिया जाए और सिर्फ एक पुस्तक साथ रखने की अनुमति हो, तो मैं लुइस एल. हे की 'यू कैन हील योर लाइफ' को चुनूँगी।

यह न केवल एक महान् गुरु का सार है, बल्कि एक महान् महिला का प्रभावशाली और अत्यंत व्यक्तिगत कथन है।

इस अद्भुत पुस्तक के माध्यम से लुइस अपने आत्म-विकास की यात्रा को पाठकों के साथ बाँट रही हैं। उनकी इस कहानी के लिए मेरे मन में प्रशंसा और करुणा के जो भाव हैं, मेरी नजर में शायद एक पूरी पुस्तक के रूप में, काफी संक्षेप में व्यक्त हैं; लेकिन वह अपने आपमें एक परिपूर्ण पुस्तक है।

इसमें सबकुछ है, जीवन, उसके मूल्य और अपने आप पर कैसे स्वाध्याय करें। अपने बारे में आपको जो भी जानने की आवश्यकता है, वह सब इसमें है। इसमें रोग के संभावित मानसिक कारणों की संदर्भ मार्गदर्शिका है, जो वास्तव में उल्लेखनीय और अनूठी है। किसी निर्जन द्वीप पर कोई व्यक्ति इस पांडुलिपि को एक बार पा जाए तो वह अपने जीवन को बेहतरीन बनाने के लिए जो भी जानना चाहता है, वह सब सीख-समझ सकता है।

निर्जन द्वीप हो या नहीं, यदि आप लुइस हे तक पहुँच गए हैं, संभवत: संयोगवश भी, तो आप सही रास्ते पर हैं। लुइस की पुस्तकें, उनके महत्त्वपूर्ण उपचार-टेप और उनकी प्रेरणादायी कार्यशालाएँ समस्याओं से घिरी दुनिया के लिए अद्भुत उपहार हैं।

एड्स से पीड़ित लोगों के साथ काम करने में मेरी गहरी दिलचस्पी ने मुझे लुइस से मिलने और उनके उपचार के तरीकों को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

प्रत्येक एड्स-पीड़ित व्यक्ति, जिसके साथ मैंने काम किया और जिसके लिए मैंने 'एड्स के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण' नामक लुइस का टेप बजाया, उसे पहली बार में ही लुइस का संदेश समझ में आ गया, कइयों ने तो इस टेप को सुनना अपने दैनिक उपचार कार्य का अंग ही बना लिया। एंड्रयू नामक एक व्यक्ति ने मुझसे कहा, ''मैं हर दिन लुइस का टेप सुनते-सुनते सो जाता हूँ और सुबह उसके साथ ही जागता हूँ।''

जब मैंने अपने प्रिय एड्स-पीड़ित लोगों को अपने जीवन में परिवर्तनों, अनुभवों को समृद्ध करते और शांति व संपूर्णता के साथ जीवन बिताते देखा तो लुइस के प्रति मेरा सम्मान एवं प्रेम और बढ़ गया। जब से लुइस उनके जीवन में आई, वे सब अब अपने लिए और हर किसी के लिए अधिक प्रेम व क्षमा का भाव रखने लगे। अपने जीवन में मधुर अनुभव प्राप्त करने के लिए लुइस के प्रति मौन आदर प्रदर्शित करने लगे।

अपने जीवन में मुझे उपहारस्वरूप कई महान् गुरु मिले, जिनमें से कुछ तो महान् संत थे या शायद अवतार भी। फिर भी, लुइस एक महान् गुरु हैं, जिनके साथ कोई भी बात कर सकता है और समय बिता सकता है; क्योंकि उनमें सुनने की अपार क्षमता है और बिना शर्त प्रेम करने का अद्भुत गुण है। (बिलकुल उसी तरह जैसे एक और गुरु, जिन्हें मैं महान् मानती हूँ, बहुत बढ़िया आलू सलाद बनाती हैं)। लुइस उदाहरणों के माध्यम से सिखाती हैं और जो सिखाती हैं, उसे अपने जीवन में अपनाती भी हैं।

इस पुस्तक को अपने जीवन का अंग बनाने के लिए आपको आमंत्रित करते हुए मैं अत्यंत गौरव महसूस कर रही हूँ। आप इस पुस्तक के लिए और यह पुस्तक आपके लिए है।

—डेव ब्रॉन

वेंचर्स इन सेल्फ-फुलफिलमेंट

डाना प्वॉइंट, कैलीफोर्निया

अपने पाठकों के लिए सलाह

प्रिय पाठको! मैं जो जानती तथा पढ़ाती हूँ, वही सब आपके साथ बाँटने के लिए मैंने यह पुस्तक लिखी है। इसमें मेरी पुस्तक 'हील योर बॉडी' के कुछ अंश शामिल हैं, जिसे शरीर में रोगों को जन्म देनेवाली मानसिक स्थितियों पर एक आधिकारिक पुस्तक के रूप में व्यापक लोकप्रियता मिली।

अपना कुछ और ज्ञान आपके साथ बाँटने के लिए पाठकों के मुझे सैकड़ों पत्र मिले। मेरे ग्राहकों के तौर पर जुड़े कुछ व्यक्तियों, यहाँ तथा विदेशों में मेरी कार्यशालाओं में शामिल हुए लोगों ने अनुरोध किया कि मैं इस पुस्तक को लिखने के लिए समय निकालूँ।

मेरी इस पुस्तक का प्रारूप उसी प्रकार से है, जो एक निजी ग्राहक के रूप में आप मेरी किसी कार्यशाला में आकर पाते। यदि आप पुस्तक के क्रमानुसार ये अभ्यास करेंगे तो पुस्तक के समाप्त होने तक आप अपने जीवन में परिवर्तन आना महसूस कर रहे होंगे।

मैं आपको पूरी पुस्तक एक बार पढ़ने का सुझाव देती हूँ। फिर धीरे-धीरे उसे दुबारा पढ़ते हुए हर अभ्यास को गहराई से करें। हर अभ्यास को करने में कुछ समय लगाएँ।

यदि संभव हो तो किसी मित्र या परिवार के किसी सदस्य के साथ इन अभ्यासों को करें।

प्रत्येक अध्याय एक निश्चय के साथ आरंभ होता है। जब आप इससे संबंधित जीवन के भाग पर कार्य करते हैं तो प्रत्येक अध्याय उपयोगी है, प्रत्येक अध्याय के अध्ययन और उस पर काम करने के लिए दो या तीन दिन लें। अध्याय से पहले अपने निश्चय एवं स्वीकृति को लिखते रहें।

सभी अध्याय एक उपचार के साथ समाप्त होते हैं। यह चेतन को परिवर्तित करने के लिए तैयार सकारात्मक विचारों का प्रवाह है। इन उपचारों को दिन में कई बार पढ़ें।

मैंने इस पुस्तक को अपनी कहानी के साथ समाप्त किया है। मैं यह जानती हूँ कि आप चाहे जहाँ से भी आए हों या हमारा जीवन कितना भी निम्न स्तरीय रहा हो, हम अपने जीवन को पूरी तरह बदलकर उसे ज्यादा बेहतर बना सकते हैं।

याद रहे, जब आप इन विचारों के साथ कार्य करेंगे तब मेरा स्नेहिल सहयोग और शुभकामनाएँ आपके साथ रहेंगी।

(लुइस एल. हे)

मेरे दर्शन की कुछ बातें

हममें से प्रत्येक अपने सभी अनुभवों के लिए स्वयं जिम्मेदार होता है।

हमारा प्रत्येक विचार हमारा भविष्य बना रहा है।
शक्ति का केंद्र हमेशा वर्तमान में होता है।
हर कोई आत्म-द्वेष और अपराध-बोध का शिकार होता है।
हर किसी के लिए आखिरी वाक्य होता है, 'मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।'
यह मात्र एक विचार है और विचार को हमेशा बदला जा सकता है।
हम अपने शरीर में हर तथाकथित रोग को स्वयं उत्पन्न करते हैं।
क्रोध, आलोचना और अपराध-बोध सबसे नुकसानदायक विचार हैं।
क्रोध को बाहर निकालने से कैंसर तक ठीक हो सकता है।
हमें अतीत को भुलाकर सभी को क्षमा कर देना चाहिए।
हमारे भीतर स्वयं से प्रेम करने की इच्छा चाहिए।

वर्तमान में स्वयं को स्वीकार करके ही सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं। जब हम स्वयं से सचमुच प्रेम करने लगते हैं तो जीवन में सबकुछ ठीक होने लगता है।

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।

फिर भी जीवन सदैव बदलता रहता है।

यहाँ न कोई आरंभ है और न कोई अंत।

केवल अस्तित्व और अनुभवों का अनवरत चक्र और पुनर्चक्र है।

जीवन कभी रुकता या ठहरता नहीं, न ही नीरस होता है।

क्योंकि हर क्षण होता है सदैव नया और नूतन।

मैं उस शक्ति के साथ एकाकार हूँ, जिसने मुझे बनाया

और इस शक्ति ने मुझे अपनी परिस्थितियों का सृजन करने की शक्ति दी।

मैं अपने इस ज्ञान से आनंदित हूँ कि मेरे पास अपनी इच्छा अनुसार प्रयोग के लिए मस्तिष्क की शक्ति है।

जीवन का हर क्षण एक नई शुरुआत है

जैसे कि हम पुराने नए की तरफ बढ़ते हैं।

यहाँ अभी, इसी क्षण मेरे लिए आरंभ करने को एक नया बिंदु है

मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

जिसमें मुझे विश्वास है

'बुद्धि और ज्ञान के द्वार हमेशा खुले होते हैं।'

जीवन वास्तव में बहुत सरल है। जो हम देते हैं, वही हमें वापस मिलता है

जो कुछ हम अपने विषय में सोचते हैं, वह हमारे लिए सच हो जाता है। मैं मानती हूँ कि हर व्यक्ति, जिनमें मैं भी शामिल हूँ, अपने जीवन में हर अच्छी या बुरी चीज के लिए स्वयं जिम्मेदार है। हमारे मस्तिष्क में आनेवाला हर विचार हमारा भविष्य बनाता है। हममें से हर व्यक्ति अपने विचारों और अपनी भावनाओं द्वारा अपने अनुभवों को जन्म देता है। हमारे विचार, जो हम बोलते हैं, वह सब हमारा अनुभव बन जाता है।

हम खुद परिस्थितियों को जन्म देते हैं और फिर अपनी कुंठा के लिए किसी दूसरे व्यक्ति को दोषी ठहराते हुए अपनी ऊर्जा नष्ट करते हैं। कोई व्यक्ति, कोई स्थान और कोई चीज हमसे अधिक शक्तिशाली नहीं है, क्योंकि अपने मस्तिष्क में केवल 'हम' ही सोचते हैं। जब हम अपने मस्तिष्क में शांति, तालमेल और संतुलन बना लेते हैं तो यह सब हमारे जीवन में भी आ जाता है।

इनमें से कौन सा कथन आपके विचार से मिलता है?

—लोग मेरे पीछे पड़े हैं।

—हर व्यक्ति हमेशा मेरी मदद करता है।

इनमें से प्रत्येक बिलकुल भिन्न अनुभव को जन्म देगा। हम अपने बारे में और जीवन के बारे में जो भी मानते हैं, वह हमारे लिए सच हो जाता है।

हम जो भी सोचना या मानना चाहते हैं, हर विचार में ब्रह्मांड हमारे साथ होता है

दूसरे रूप में, हम जो भी स्वीकार करते हैं, हमारा अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेता है। इन दोनों का अर्थ है कि मैं अपने और जीवन के बारे में जो भी स्वीकारता हूँ, वह मेरे लिए एक सच्चाई बन जाता है। आप अपने और जीवन के बारे में जो भी सोचते हैं, वह आपके लिए सच हो जाता है। हमारे पास सोचने के लिए असीमित विकल्प होते हैं।

जब हम यह जान जाते हैं तो 'लोग मेरे पीछे पड़े हैं' की अपेक्षा 'हर कोई हमेशा मेरी मदद करना चाहता है' का विकल्प चुनना सही होगा।

शाश्वत शक्ति कभी हमारा मूल्यांकन या हमारी आलोचना नहीं करती

वह केवल हमारे मूल्यों पर हमें स्वीकार करती है। फिर वह हमारे विचारों को हमारे जीवन में प्रतिबिंबित करती है। यदि मैं यह मानना चाहती हूँ कि मेरा जीवन बहुत एकाकी है और कोई मुझसे प्रेम नहीं करता, तो मुझे दुनिया में यही मिलेगा।

लेकिन यदि मैं उस विचार को छोड़ने के लिए तैयार हूँ और अपने लिए दृढ़ता से यह कहूँ कि 'प्रेम हर जगह है और मैं प्रेम करने व प्रेम पाने योग्य हूँ,' और इस नए विचार पर कायम रहूँ तथा उसे बार-बार स्वीकार करूँ तो यह मेरे लिए सच हो जाएगा। अब मुझसे प्रेम करनेवाले लोग मेरे जीवन में आएँगे, पहले से

मौजूद लोग मेरे प्रति अधिक प्रेम रखेंगे और मैं दूसरों के प्रति आसानी से प्रेम की अभिव्यक्ति कर पाऊँगी।

हममें से अधिकतर लोग 'हम कौन हैं' के बारे में मूर्खतापूर्ण विचार रखते हैं और जीवन जीने के लिए बहुत से कठोर नियम बनाते हैं

यह हमें दोषी ठहराने के लिए नहीं है, क्योंकि हममें से हर कोई इस क्षण में जितना अच्छा कर सकता है, कर रहा है। यदि हम बेहतर जानते और हमारे पास अधिक समझ एवं सजगता होती तो हम उसे अलग तरीके से करते। कृपया अपनी स्थिति के लिए अपने आपको निचले स्तर पर न रखें। आपने यह पुस्तक उठाई और मुझे खोज निकाला, इसका अर्थ है कि आप अपने जीवन में एक नया, सकारात्मक परिवर्तन लाना चाहते हैं। इसके लिए अपने आपको धन्यवाद दें। 'पुरुष रोते नहीं!' 'महिलाएँ पैसा नहीं सँभाल सकतीं!' जीवन के लिए कितने संकुचित विचार हैं ये!

जब हम बहुत छोटे होते हैं तो अपने तथा जीवन के बारे में महसूस करना हम अपने आस-पास के बड़ों की प्रतिक्रियाओं से सीखते हैं

इस प्रकार हम अपने तथा अपनी दुनिया के विषय में सोचना सीखते हैं। अब यदि आप ऐसे लोगों के साथ रहे हैं, जो बहुत दु:खी, भयभीत, अपराध-बोध से ग्रस्त या क्रुद्ध थे तो आपने अपने बारे में और अपनी दुनिया के बारे में बहुत सी नकारात्मक बातें सीखीं।

'मैं कभी भी सही नहीं करता', 'यह मेरी गलती है', 'यदि मुझे गुस्सा आता है तो मैं एक बुरा व्यक्ति हूँ'।

इस तरह के विचार एक निराशाजनक जीवन को जन्म देते हैं।

जब हम बड़े हो जाते हैं तो अपनी प्रवृत्ति के अनुसार प्रारंभिक जीवन के भावनात्मक वातावरण का पुन:सर्जन करते हैं

यह अच्छा है या बुरा, सही है या गलत; यह वही होता है, जिसे हम अपने अंदर 'घर' के रूप में जानते हैं। साथ ही, हम अपने व्यक्तिगत संबंधों में उन संबंधों को फिर से जीवित करने का प्रयास करते हैं, जो संबंध हमारा अपने माँ या पिता के साथ या उनके बीच था। सोचिए कि कितनी बार आपका प्रेमी या बॉस बिलकुल आपकी माँ या आपके पिता की तरह था।

हम अपने साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं, जो हमारे माता-पिता हमारे साथ करते थे। हम उसी तरीके से स्वयं को डाँटते और सजा देते हैं। जब आप सुनते हैं तो लगभग उन शब्दों को सुन सकते हैं। एक बच्चे के रूप में जिस तरह हमें प्यार दिया गया था या प्रोत्साहित किया गया था, हम उसी तरीके से खुद को प्यार या प्रोत्साहित करते हैं।

'तुम कभी कुछ ठीक नहीं करते।' 'यह सब तुम्हारी गलती है।' आपने स्वयं से कितनी बार ऐसा कहा?

'तुम लाजवाब हो।' 'मैं तुम्हें प्यार करता हूँ।' आप कितनी बार खुद से ऐसा कहते हैं?

फिर भी, इसके लिए हम अपने माता-पिता को दोषी नहीं ठहराएँगे

हम सभी पीड़ितों द्वारा पीड़ित हैं, और शायद वे हमें कुछ ऐसा नहीं सिखा पाते जो वे नहीं जानते थे। यदि आपकी माँ नहीं जानती थीं कि अपने आपसे प्यार कैसे करना है या आपके पिता नहीं जानते थे कि वह अपने आपसे प्यार कैसे करें, तो उनके लिए आपको खुद से प्यार करना सिखाना असंभव था।

वे अपने बचपन में मिली शिक्षा के अनुसार सबकुछ अच्छा कर रहे थे। यदि आप अपने माता-पिता को अधिक समझना चाहते हैं तो उन्हें अपने बचपन के बारे में बताने के लिए प्रेरित कीजिए और यदि आप संवेदना के साथ सुनें तो आपको पता चलेगा कि उनकी शंकाएँ और सख्ती कहाँ से आई हैं। जिन लोगों ने 'आपके साथ वह सब किया', वे आपकी तरह ही भयभीत और सहमे हुए थे।

मैं ऐसा मानती हूँ कि हम स्वयं अपने माता-पिता का चुनाव करते हैं

हममें से हर कोई इस धरती पर एक सुनिश्चित समय और स्थान पर जन्म लेता है। हम यहाँ एक विशेष पाठ पढ़ने के लिए आए हैं, जो हमें आध्यात्मिक विकास के पथ पर आगे बढ़ाएगा। हम अपना लिंग, अपना रंग, अपना देश चुनते हैं और फिर हम किसी खास माता-पिता को खोजते हैं, जो उस स्वरूप को प्रतिबिंबित करेंगे, जिस पर हम इस जीवन में काम करना चाहते हैं। फिर जब हम बड़े होते हैं तो आम तौर पर अपने माता-पिता पर उँगली उठाते हैं और रिरियाते हुए शिकायत करते हैं, 'आपने मेरे साथ ऐसा किया।' लेकिन वास्तव में हमने उन्हें इसलिए चुना, क्योंकि वे हमारे कार्यों के लिए बिलकुल उपयुक्त थे।

हमारे बचपन में ही हमारी आस्थाएँ स्थापित होती हैं और फिर उन्हीं आस्थाओं का अनुभव करते हुए जीवन में आगे बढ़ते हैं। अपने जीवन में पीछे की ओर देखिए और ध्यान दीजिए कि कितनी बार आप उसी अनुभव से गुजरे हैं। मेरा मानना है कि आपने उन अनुभवों को एक के बाद एक स्वयं बनाया, क्योंकि वे आपके अपने विश्वास को प्रतिबिंबित कर रहे थे। यह कोई मायने नहीं रखता कि हमें कितने लंबे समय से कोई समस्या थी, या वह कितनी बड़ी है या वह हमारे जीवन के लिए कितनी घातक है।

वर्तमान सबसे अधिक शक्तिशाली होता है

आज तक जीवन में आपने जिन घटनाओं का अनुभव किया है, वे सभी आपके अतीत से जुड़े विचारों और आस्थाओं से बने हैं। वे उन विचारों और शब्दों से बने थे, जिन्हें आपने कल, पिछले सप्ताह, पिछले माह, पिछले वर्ष, आपकी आयु के अनुसार 10, 20, 30, 40 या इससे अधिक वर्षों के दौरान इस्तेमाल किया था।

फिर भी, वह आपका अतीत है। वह बीत चुका है। इस पल में महत्त्वपूर्ण यह है कि आप अभी क्या सोचना, विश्वास करना व कहना चाहते हैं, क्योंकि ये विचार और शब्द आपका भविष्य निर्धारित करेंगे। वर्तमान क्षण ही आपकी ताकत हैं और यही आपके कल, अगले सप्ताह, अगले माह, अगले वर्ष और आगे के अनुभवों का आधार हैं।

आप ध्यान दे सकते हैं कि इस क्षण में आप क्या सोच रहे हैं। वह नकारात्मक है या सकारात्मक?क्या आप चाहते हैं कि यह विचार आपका भविष्य तय करे? बस ध्यान दें और सजग हो जाएँ।

हम केवल विचारों के साथ व्यवहार करते हैं और विचार बदले जा सकते हैं

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि समस्या क्या है, हमारे अनुभव अपने विषय अंदरूनी विचारों के बाहरी परिणाम हैं। यहाँ तक कि अपने आपसे घृणा करना भी केवल अपने विषय में ही विचार से घृणा करना है। आपका यह विचार है कि 'मैं एक बुरा व्यक्ति हूँ।' यह विचार एक भावना को उत्पन्न करता है और आप उस भावना के वश में हो जाते हैं। लेकिन यदि आपका यह विचार न हो तो यह भावना भी नहीं होगी। विचारों को बदला जा सकता है। विचार को बदलें तो यह भावना समाप्त हो जाएगी।

ये केवल यह दरशाने के लिए हैं कि हम अपने बहुत से विश्वास कहाँ से प्राप्त करते हैं। लेकिन इस

जानकारी को अपनी पीड़ा में डूबे रहने के बहाने के रूप में इस्तेमाल न करें। अतीत का हमारे ऊपर कोई प्रभाव नहीं होता। यह मायने नहीं रखता कि हम कितने लंबे समय से नकारात्मक विचारों में डूबे रहे। शक्ति का केंद्रबिंदु वर्तमान क्षण में है। इसे महसूस करना कितना अद्‍भुत है! हम इस क्षण में मुक्त होना शुरू कर सकते हैं!

मानो या न मानो, हम स्वयं अपने विचारों को चुनते हैं

हम आदत के अनुसार किसी विचार को बार-बार सोच सकते हैं, ताकि ऐसा न लगे कि हम स्वयं विचार को चुन रहे हैं। लेकिन पहली बार विचार का चयन हमने ही किया था। हम कुछ खास विचारों को सोचने से इनकार कर सकते हैं। जरा ध्यान दीजिए कि आपने कितनी बार अपने बारे में सकारात्मक विचार लाने से इनकार कर दिया है। तो फिर आप अपने बारे में नकारात्मक सोचने से भी इनकार कर सकते हैं।

मुझे ऐसा लगता है कि इस धरती पर जिस किसी को मैं जानती हूँ या जिसके साथ काम किया है, वह किसी-न-किसी तरह आत्म-वंचना और अपराध-बोध से ग्रस्त है। हम जितनी ज्यादा आत्म-वंचना और अपराध-बोध रखते हैं, हमारा जीवन उतना ही बदतर होता है। आत्म-वंचना और अपराध-बोध जितना कम होता है, हमारा जीवन—हर स्तर पर—उतना ही बेहतर होता है।

मैंने जिन लोगों के साथ काम किया है, उनके भीतर गहराई में यही विश्वास होता है—'मैं उतना अच्छा नहीं हूँ!'

साथ ही हम हमेशा कहते हैं, 'और मैं अपेक्षित कार्य नहीं करता या 'मैं इसके योग्य नहीं हूँ।' क्या लगता है कि आप ऐसे ही हैं?अकसर यही कहते, जोर देते या महसूस करते हैं कि आप 'बेहतर नहीं हैं।' लेकिन किसके लिए?और किसके मानदंडों के अनुसार?

यदि यह विचार आपके अंदर अडिग है, तो आप कैसे एक प्रेममय, आनंददायक, खुशहाल और स्वस्थ जीवन जी सकते थे? किसी-न-किसी तरह आपका प्रभावी अवचेतन विचार हमेशा उसका विरोध करता है। किसी-न-किसी तरह सही तालमेल नहीं हो पाता, क्योंकि कहीं-न-कहीं, कुछ-न-कुछ हमेशा गलत हो जाता।

मैंने पाया है कि नाराजगी, आलोचना, अपराध-बोध और भय किसी भी अन्य बात से अधिक समस्याएँ उत्पन्न करते हैं

ये चार बातें हमारे शरीर और हमारे जीवन में बड़ी समस्याएँ उत्पन्न करती हैं। ये भावनाएँ दूसरों पर दोषारोपण करने और अपने अनुभवों के लिए स्वयं को जिम्मेदार न ठहराने से आती हैं। देखिए, यदि हम सभी अपने जीवन में हर बात के लिए जिम्मेदार हैं तो हम किसी पर दोषारोपण नहीं कर सकते। बाहर जो भी घट रहा है, वह केवल हमारे आंतरिक विचारों का एक आईना है। मैं दूसरे लोगों के बुरे व्यवहार को नजरअंदाज नहीं कर रही हूँ, लेकिन हमारे विश्वास ही लोगों को हमसे किसी प्रकार का व्यवहार करने के लिए आमंत्रित करते हैं।

यदि आप खुद को यह कहता पाएँ, 'हर कोई हमेशा मेरे साथ ऐसा करता है, मेरी आलोचना करता है, कभी मेरी मदद नहीं करता, मुझे पायदान की तरह इस्तेमाल करता है, मेरे साथ दुर्व्यवहार करता है,' तो यह आपकी प्रवृत्ति है। आपके अंदर ऐसे विचार हैं, जो ऐसा व्यवहार प्रदर्शित करने के लिए लोगों को आकर्षित करते हैं। जब आप उस तरह नहीं सोचते तो वे कहीं और जाकर, किसी और के साथ ऐसा करेंगे। आप उन्हें आकर्षित नहीं करेंगे।

कुछ प्रवृत्तियों के नतीजे, जो शारीरिक स्तर पर अभिव्यक्त होते हैं, इस प्रकार हैं—लंबे समय से ठहरा असंतोष शरीर को नुकसान पहुँचाता है और कैंसर जैसी बीमारी बन जाता है। आलोचना, एक स्थायी आदत के रूप में अपनाएँ तो यह शरीर में आर्थराइटिस को प्रेरित कर सकता है। अपराध-बोध हमेशा सजा की तलाश करता है और सजा से पीड़ा होती है। (जब कोई ग्राहक मेरे पास ज्यादा पीड़ा के साथ आता है तो मैं जानती हूँ कि उसमें बहुत सारा अपराध-बोध है।) भय और उसके कारण उत्पन्न होनेवाला तनाव गंजापन, अल्सर और यहाँ तक कि पैरों में दर्द को जन्म दे सकता है।

मैंने पाया है कि क्षमा करने और असंतोष को बहा देने से कैंसर तक ठीक हो सकता है। शायद मेरी बात बड़ी सरल एवं अपरिपक्व लगती हो, लेकिन मैंने इसका प्रभाव देखा और अनुभव किया है।

हम अतीत के प्रति अपना दृष्टिकोण बदल सकते हैं

अतीत बीत कर समाप्त हो गया है। हम उसे बदल नहीं सकते। परंतु हम अतीत के विषय में अपने विचारों को बदल सकते हैं। यह कितना मूर्खतापूर्ण है कि हम इसलिए वर्तमान में अपने आपको सजा देते हैं, क्योंकि अतीत में काफी पहले किसी ने हमें पीड़ा पहुँचाई थी।

गहरे असंतोष की प्रवृत्तियोंवाले लोगों से मैं अकसर कहती हूँ, 'कृपया असंतोष को कम करना शुरू करें, अब वह अपेक्षाकृत आसान है। किसी सर्जन के छुरे के नीचे या मृत्यु-शय्या तक पहुँचने के खतरे का इंतजार न करें, जब आपको डर से आमना-सामना करना पड़ सकता है।'

जब हम घबराहट की स्थिति में होते हैं तो अपना दिमाग उपचार एवं सुधार पर केंद्रित करना कठिन होता है। हमें पहले ही डर को समाप्त करने पर समय लगाना होगा।

यदि हम यह विश्वास चाहते हैं कि हम असहाय-पीड़ित हैं और अब कोई उम्मीद नहीं है तो ब्रह्मांड भी इस विश्वास में हमारा साथ देगा और हम बरबाद हो जाएँगे। बेहतर है कि हम इन मूर्खतापूर्ण, पुराने, नकारात्मक विचारों व विश्वासों को छोड़ दें, जो हमारी मदद नहीं करते और विकास की ओर नहीं ले जाते। यहाँ तक कि ईश्वर का प्रारूप भी ऐसा होना चाहिए, जो हमारे लिए हो, हमारे खिलाफ नहीं।

अतीत को भूलने के लिए, हमें क्षमा करने के लिए तत्पर होना होगा

हमें अतीत को छोड़ने और अपने सहित हर किसी को क्षमा करने के लिए तैयार होने की जरूरत है। हो सकता है कि हमें क्षमा करना न आए और हो सकता है कि हम क्षमा न करना चाहते हों; लेकिन हमारा यह कहना कि हम क्षमा करने को तैयार हैं, स्वस्थ करने की प्रक्रिया को आरंभ कर देता है। यह हमारे अपने स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है कि हम अतीत को छोड़ दें और हर किसी को क्षमा कर दें।

'मैं तुम्हें जिस रूप में देखना चाहता था, वैसा रूप न होने के लिए मैं तुम्हें क्षमा करता हूँ। मैं तुम्हें क्षमा करता हूँ और मुक्त करता हूँ।'

यह निश्चय हमें मुक्त कर देता है।

सभी रोग क्षमा न करने के कारण से उत्पन्न होते हैं

जब भी हम बीमार होते हैं, हमें अपने दिल में झाँककर यह देखना चाहिए कि हमें किसे माफ करने की जरूरत है।

कोर्स इन मिरेकल्स का कहना है कि 'सभी रोग क्षमा न करने की एक स्थिति से उभरते हैं' और 'जब भी हम बीमार होते हैं, हमें आस-पास यह देखना चाहिए कि हमें किसे माफ करने की जरूरत है।'

मैं उस विचार में यह जोड़ना चाहूँगी कि जिस व्यक्ति को क्षमा करना आपको सबसे कठिन लगे, वही वह

व्यक्ति है जिसे क्षमा करने की जरूरत आपको सबसे अधिक है। क्षमा करने का अर्थ है—छोड़ देना, जाने देना। इसका उस व्यवहार को क्षमा करने से कोई लेना-देना नहीं है। इसका मतलब है कि बस उस पूरी घटना को अनदेखा कर देना। हमें यह जानने की जरूरत नहीं है कि कैसे क्षमा करना है। हमें बस क्षमा करने के लिए तैयार रहने की जरूरत है। 'कैसे करना है' की चिंता—ब्रह्मांड स्वयं कर लेगा।

हम अपनी पीड़ा को बहुत अच्छी तरह समझते हैं। हममें से अधिकतर के लिए यह समझना कितना कठिन है कि जिन लोगों को माफ करने की बहुत अधिक आवश्यकता थी, वे भी पीड़ा में थे। हमें यह समझने की जरूरत है कि उनके पास उस समय जो समझ, जानकारी और ज्ञान था, उसके अनुसार वे सबसे अच्छा कर रहे थे।

जब लोग मेरे पास कोई समस्या लेकर आते हैं तो मैं ध्यान नहीं देती कि वह क्या है—खराब स्वास्थ्य, धन का अभाव, असंतोषजनक संबंध या दमित रचनात्मकता—मैं केवल एक चीज पर हमेशा ध्यान देती हूँ और वो है खुद से प्रेम करना।

मैंने पाया है कि जब हम अपने आपको 'जैसे हैं वैसे रूप' में प्रेम करते और स्वीकार करते हैं तो जीवन में सबकुछ ठीक होता है। ऐसा, मानो हर जगह कुछ छोटे चमत्कार होते हैं। हमारा स्वास्थ्य सुधर जाता है, हमारे पास अधिक धन आता है, हमारे रिश्ते अधिक संतोषजनक हो जाते हैं और हम रचनात्मक रूप से, सार्थक तरीकों से खुद को अभिव्यक्त करना शुरू कर देते हैं। ऐसा लगता है कि यह सब हमारे प्रयास के बगैर हो रहा है।

खुद को प्रेम और उसे स्वीकार करना, सुरक्षित बनाना, भरोसा करना, योग्य बनना तथा स्वीकार करना आपके मन-मस्तिष्क को व्यवस्थित करेगा, आपके जीवन में अधिक स्नेहिल रिश्तों को जन्म देगा, नए कार्य और जीने का एक नया तथा बेहतर स्थान दिलाएगा, यहाँ तक कि आपके शरीर के वजन को भी सामान्य कर देगा। जो लोग खुद से और अपने शरीर से प्रेम करते हैं, वे न तो अपने साथ और न ही दूसरों का गलत करते हैं।

वर्तमान में आत्म-अनुमोदन और आत्म-स्वीकार्यता हमारे जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मक परिवर्तनों की मुख्य कुंजियाँ हैं।

मेरे लिए खुद से प्रेम करना किसी भी चीज के लिए कभी भी खुद की आलोचना न करने से शुरू होता है। आलोचना हमें उस व्यवहार में कैद कर देती है, जिसे हम बदलने की कोशिश कर रहे हैं। स्वयं को समझते हुए अपने साथ सौम्य रहना हमें उस कैद से निकलने में मदद करता है। याद रखिए, आप वर्षों से खुद की आलोचना करते आ रहे हैं और इससे कोई लाभ नहीं हुआ। अपना अनुमोदन करने का प्रयास कीजिए और देखिए कि क्या होता है।

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ,

सब बिलकुल ठीक, संपूर्ण और परिपूर्ण है।

मैं अपने से कहीं अधिक बड़ी शक्ति में विश्वास करता हूँ

जो प्रति पल प्रति क्षण मेरे भीतर प्रवाहित होती है।

मैं खुद को अंतर्ज्ञान के लिए खोल देता हूँ

यह जानते हुए कि इस ब्रह्मांड में केवल एक बुद्धि-स्त्रोत है।

इस एक बुद्धि-स्त्रोत से सभी उत्तर, सभी समाधान,

सभी उपचार, सभी नई रचनाएँ आती हैं।

मैं इस शक्ति और इस बुद्धि-स्त्रोत पर भरोसा करता हूँ

जानते हुए कि जो भी मुझे जानना है, वह मेरे सामने प्रकट होता है

और जो भी मेरी जरूरत है, पूरी होती है

सही समय, स्थान पर तथा सही क्रम में

मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

समस्या क्या है?

'अपने भीतर झाँकना बेहतर होगा।'

मेरा शरीर सही ढंग से कार्य नहीं करता

दर्द, रक्त निकलना, दुखना, टपकना, मरोड़, सूजन, जलन, बुढ़ापा, देखने में परेशानी, सुनने में परेशानी, शरीर सड़ रहा है—और ऐसी कई परेशानियाँ। इसके साथ आपकी अपनी बनाई अन्य परेशानियाँ। मैं सोचती हूँ कि मैंने यह सब सुना है।

मेरे संबंध मेरे पक्ष में नहीं

उनमें घुटन है, किसी काम के नहीं हैं बहुत अपेक्षाएँ रखते हैं, समर्थन नहीं देते, हमेशा आलोचना करते हैं, प्यार नहीं करते, कभी मुझे अकेला नहीं छोड़ते, हर समय मुझे कुरेदते रहते हैं, मेरे साथ परेशान नहीं होना चाहते, मुझे दबाते हैं, कभी मेरी बात नहीं सुनते—और भी ऐसी ही कई बातें। इसके अलावा और भी और भी अवधारणाएँ। बिलकुल, मैंने यह सब सुना है।

मेरी आर्थिक व्यवस्था सही नहीं है

आर्थिक स्थिति बेकार है, कभी-कभार ठीक होती है, काफी नहीं, मेरी पहुँच से बाहर, बहुत ज्यादा खर्च होता है। बिल अदा नहीं होते, पैसा हाथों से निकल जाता है और भी अन्य बातें। स्वयं आपके द्वारा उत्पन्न और भी कई बातें। निश्चित ही मैंने ये सब बातें सुनी हैं।

मेरा जीवन बेकार है

मैं जो करना चाहता हूँ, वह कभी नहीं कर पाता। मैं किसी को खुश नहीं कर पाता। मैं स्वयं नहीं जानता कि मैं क्या करना चाहता हूँ। मेरे पास अपने लिए कभी समय नहीं होता। मेरी जरूरतों और इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती। मैं केवल दूसरों को खुश करने के लिए यह कर रहा हूँ। मैं बस एक पायदान की तरह हूँ। किसी को परवाह नहीं है कि मैं क्या करना चाहता हूँ। मुझमें कोई काबलीयत नहीं है। मैं कुछ भी सही नहीं कर सकता। मैं बस टाल-मटोल करता हूँ। कोई भी चीज मेरे काम नहीं आती—और भी बहुत कुछ। इसके साथ जो भी आपने अपने लिए सोचा हो। मैंने ऐसा बहुत कुछ सुना है।

जब भी मैं अपने नए ग्राहक से पूछती हूँ कि उसके जीवन में क्या चल रहा है, तो आम तौर पर उपर्युक्त जवाबों में से कोई मिलता है, या इन जवाबों में से कई। उन्हें वास्तव में लगता है कि वे समस्या को जानते हैं। लेकिन मैं जानती हूँ कि ये शिकायतें केवल आंतरिक विचार-प्रारूपों के बाहरी प्रभाव हैं। आंतरिक विचार-प्रारूपों की सतह के नीचे एक और अधिक गहरा, अधिक मूलभूत प्रारूप है, जो सभी बाहरी प्रभावों का आधार है।

जब मैं कुछ मूलभूत प्रश्न पूछती हूँ, तो उनके द्वारा इस्तेमाल किए गए शब्दों पर ध्यान देती हूँ—

आपके जीवन में क्या चल रहा है?

आपका स्वास्थ्य कैसा है?

आप अपना निर्वाह कैसे करते हैं?

क्या आपको अपना काम पसंद है?
आपकी आर्थिक स्थिति कैसी है?
आपका प्रणय जीवन कैसा है?
पिछला रिश्ता कैसे समाप्त हुआ था?
और उससे पहले का रिश्ता किस प्रकार समाप्त हुआ था?
अपने बचपन के बारे में संक्षेप में बताएँ।

मैं शरीर की मुद्राएँ और चेहरे की भाव-भंगिमाएँ देखती हूँ। लेकिन अधिकांशत: मैं उनके शब्दों को सुनती हूँ। विचार और शब्द हमारे भावी अनुभवों को जन्म देते हैं। जब मैं उन्हें बात करते हुए सुनती हूँ तो मैं सहजता से उनकी समस्याओं के कारण समझ जाती हूँ। हमारे शब्द हमारे अंदरूनी विचारों के बारे में बताते हैं। कभी-कभार उनके शब्द उनके अनुभवों से मेल नहीं खाते, जिनका वे वर्णन करते हैं। फिर मैं समझ जाती हूँ कि या तो वे वास्तव में नहीं जानते कि क्या हो रहा है या फिर वे मुझसे झूठ बोल रहे हैं। इनमें से एक शुरुआती बिंदु हैं और हमारी बात शुरू होने के लिए आधार बनते हैं।

अभ्यास : मुझे करना चाहिए

अगली चीज जो मैं करती हूँ, वह है उन्हें एक पैड व एक कलम देना और किसी कागज पर सबसे ऊपर यह लिखने के लिए कहना—

मुझे यह करना चाहिए

उन्हें उपरोक्त वाक्य को पूरा करने के पाँच या छह तरीकों की एक सूची बनानी होती है। कुछ लोगों को शुरुआत करने में कठिनाई होती है और कुछ के पास लिखने के लिए इतनी बातें होती हैं कि उन्हें रोकना मुश्किल होता है।

इसके बाद मैं उन्हें अपने सामने एक बार में एक सूची को पढ़ने के लिए कहती हूँ, जिसमें हर वाक्य 'मुझे करना चाहिए' से शुरू होता हो। जब वे पढ़ते हैं तो मैं पूछती हूँ, 'क्यों?'

जो जवाब मिलते हैं, वे दिलचस्प और बहुत कुछ प्रकट करते हैं, जैसे—

मेरी माँ ने कहा कि मुझे करना चाहिए।
क्योंकि मैं यह करने से डरता नहीं।
क्योंकि मुझे परिपूर्ण होना है।
सभी को वह करना पड़ता है।
क्योंकि मैं काफी आलसी, काफी नाटा, काफी लंबा, काफी मोटा, काफी पतला, काफी बेवकूफ, काफी कुरूप, बेकार हूँ।

ये जवाब मुझे दिखाते हैं कि वे अपने विश्वासों में कहाँ पर अटके हुए हैं और वे अपनी सीमाओं के बारे में क्या सोचते हैं।

मैं उनके उत्तरों पर कोई टिप्पणियाँ नहीं करती। जब उनकी सूची समाप्त हो जाती है तो मैं 'चाहिए' शब्द के बारे में बात करती हूँ।

देखिए, मैं मानती हूँ कि 'चाहिए' शब्द हमारी भाषा के सबसे नुकसानदायक शब्दों में से एक है। हर बार जब हम 'चाहिए' का इस्तेमाल करते हैं, वास्तव में हम 'गलत' कह रहे होते हैं। या तो हम गलत हैं या हम गलत थे या हम गलत होने वाले हैं। मुझे नहीं लगता कि हमारे जीवन में और गलतियों की जरूरत है। हमारे पास चयन की ज्यादा आजादी होनी चाहिए। मैं 'चाहिए' शब्द को हमेशा के लिए शब्दावली से निकालना चाहूँगी। मैं उसके स्थान पर 'सकता हूँ' रखना चाहूँगी। 'सकता हूँ' हमें आजादी देता है और हम कभी गलत

नहीं होते।

इसके बाद मैं उन्हें उस सूची को फिर से एक बार में एक बात पढ़ने के लिए कहती हूँ। मगर इस बार हर वाक्य को 'यदि मैं चाहता तो मैं कर सकता' से शुरू करने के लिए कहती हूँ। यह इस विषय पर एक नई रोशनी डालता है।

जब वे ऐसा करते हैं तो मैं सौम्यता से उनसे पूछती हूँ, 'आपने ऐसा क्यों नहीं किया?' अब अलग-अलग उत्तर मिलते हैं—

मैं नहीं करना चाहता।

मैं डरता हूँ।

मैं नहीं जानता कि कैसे करना चाहिए।

क्योंकि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।

और भी बहुत कुछ।

हम अकसर पाते हैं कि वे बरसों से खुद को किसी ऐसे कार्य आदि के लिए कमजोर समझते रहे हैं, जो वे कभी करना ही नहीं चाहते थे। या वे कुछ ऐसा न करने के लिए अपनी आलोचना करते रहे हैं, जिसे करने का उनका विचार ही नहीं था। अकसर ऐसा था कि किसी और ने कहा कि उन्हें 'करना चाहिए'। जब वे उस कार्य को देखें तो उसे 'चाहिए' की सूची से निकाल सकते हैं। कितनी राहत की बात है ये।

ऐसे लोगों को देखिए, जो खुद को जबरदस्ती वर्षों तक ऐसे कैरियर में रखने की कोशिश करते हैं, जो उन्हें नापसंद होता है, सिर्फ इसलिए कि उनके माता-पिता ने कहा कि उन्हें 'डेंटिस्ट' बनना चाहिए या शिक्षक बनना चाहिए। कितनी बार हमने हीन भावना महसूस की, क्योंकि हमें कहा गया था कि हमें किसी अन्य रिश्तेदार की तरह अधिक स्मार्ट या अधिक अमीर या अधिक रचनात्मक होना चाहिए।

आपकी 'चाहिए' की सूची में क्या है, जिसे हटाकर आपको राहत महसूस होगी?

जब तक हम इस छोटी सी सूची का अध्ययन करते हैं, वे एक नए और भिन्न रूप में अपने जीवन को देखना शुरू करते हैं। वे ध्यान देते हैं कि ऐसे कई कार्यों के बारे में वे सोचते थे कि उन्हें करने चाहिए, वे ऐसे कार्य थे, जिन्हें वे कभी नहीं करना चाहते थे और वे केवल दूसरे लोगों को खुश करना चाहते थे। कई बार ऐसा इसलिए कि वे डरते हैं या ऐसा महसूस करते हैं कि वे उतने प्रतिभाशाली नहीं हैं।

अब समस्या बदल रही है। क्योंकि वे किसी और के मानदंडों पर खरे नहीं उतर रहे थे। ऐसा सोचकर उनमें उत्पन्न 'गलत होने' की भावना को समाप्त करने की प्रक्रिया अंतिम कर दी है मैंने।

इसके बाद मैं उनको अपने जीवन का दर्शन समझाना शुरू करती हूँ, जैसा कि मैंने अध्याय 1 में किया। मैं मानती हूँ कि जीवन वास्तव में बहुत सरल है। जो हम देते हैं, वही वापस पाते हैं। हम जो भी सोचना चाहते हैं और करना चाहते हैं, उसमें यह ब्रह्मांड हमें पूरी तरह सहयोग देता है। जब हम छोटे होते हैं तो हम अपने आस-पास के बड़े-बुजुर्गों की प्रतिक्रियाओं से अपने और जीवन के बारे में महसूस करना सीखते हैं। ये विचार जो भी हों, वे हमारे बड़े होने पर अनुभवों के रूप में फिर से हमारे सामने आएँगे। हालाँकि हम केवल विचार-प्रारूपों के साथ कार्य करते हैं और ताकत का केंद्र हमेशा वर्तमान पल में होती है। इस क्षण में परिवर्तन शुरू हो सकते हैं।

अपने आपसे प्यार करना

मैं यह समझाना जारी रखती हूँ कि चाहे उनकी समस्या दिखने में जो भी हो, मैं किसी के भी साथ केवल एक बात पर काम करती हूँ और वह है अपने आपसे प्यार करना। प्रेम चमत्कारी दवा है। अपने आपसे प्यार करना हमारे जीवन में जादू की तरह काम करता है।

मैं अहं या अकड़ या घमंड की बात नहीं कर रही, क्योंकि वह प्रेम नहीं है। वह केवल भय है। मैं अपने प्रति अधिक सम्मान और हमारे शरीर व दिमाग के चमत्कार के लिए आभार की भावना की बात कर रही हूँ।

मेरे लिए 'प्रेम' ऐसे स्तर तक सराहना है कि मेरा दिल भर के छलकने लगता है। प्यार किसी भी दिशा में जा सकता है। मैं प्रेम को इस तरह महसूस कर सकती हूँ—

स्वयं जीवन की प्रक्रिया,
जीवित होने का आनंद,
जो सौंदर्य में देखती हूँ,
अन्य व्यक्ति।
ज्ञान,
दिमाग की प्रक्रिया
हमारे शरीर और जिस रूप में वे काम करते हैं।
जानवर, पक्षी, मछली,
वनस्पति, अपने सभी रूपों में।
ब्रह्मांड और जिस रूप में वह कार्य करता है।

आप इस सूची में और क्या जोड़ सकते हैं?

चलिए, देखते हैं कि किस तरह से हम अपने आपसे प्रेम नहीं करते—

हम लगातार खुद को फटकारते हैं और आलोचना करते हैं।
हम भोजन, शराब और नशीले पदार्थों से अपने शरीर के साथ दुर्व्यवहार करते हैं।
हम मान लेते हैं कि हम प्रेम के योग्य नहीं हैं।
हम अपनी सेवाओं के लिए एक सम्मानजनक मूल्य माँगने से डरते हैं।
हम अपने शरीर में बीमारियाँ और पीड़ा उत्पन्न करते हैं।
हम ऐसी चीजों को टालते हैं, जिनसे हमें लाभ हो सकता है।
हम अव्यवस्था में रहते हैं।
हम ऋण और बोझ अपने ऊपर ले लेते हैं।
हम ऐसे प्रेमियों और साथियों को आकर्षित करते हैं, जो हमारी अवहेलना करते हैं।

आपके तरीके क्या हैं?

यदि हम किसी भी रूप में अपने लिए अच्छी बातें नकारते हैं तो यह खुद से प्रेम न करने का एक तरीका है। मुझे अपनी एक ग्राहक याद है, जो चश्मा पहनती थी। एक दिन हमने उसके बचपन का एक पुराना डर निकाला। अगले दिन जब वह सोकर उठी तो उसे लगा कि उसे अपने कांटेक्ट लेंस पहनकर परेशानी हो रही है। उसने आस-पास देखा और पाया कि उसकी नजर बिलकुल साफ थी।

फिर भी वह पूरा दिन कहती रही, 'मुझे विश्वास नहीं हो रहा। मुझे विश्वास नहीं हो रहा।' अगले दिन उसने फिर से कांटेक्ट लेंस पहन लिये। हमारे अवचेतन दिमाग में विनोद की कोई भावना नहीं होती। उसे यकीन नहीं हुआ कि उसने अपनी आँखें पूरी तरह ठीक कर ली हैं।

आत्म-शक्ति का अभाव भी खुद से प्रेम न करने का एक और भाव है।

टॉम एक बहुत अच्छा कलाकार था और उसके पास कुछ अमीर ग्राहक थे, जिन्होंने उसे अपने घरों में एक-दो दीवारें सजाने को कहा। फिर भी वह अपने ही सही बिल पेश करने में बहुत पीछे था। उसके द्वारा पेश किए गए मूल्य (रेट) कभी काम को पूरा करने में लगे समय सही कीमत नहीं थे। जो भी व्यक्ति कोई

अलग सेवा प्रदान करता है या एक अद्वितीय उत्पाद का सृजन करता है, वह कोई भी मूल्य माँग सकता है। पैसेवाले लोग अपने लिए किए गए काम के लिए अच्छा भुगतान करना पसंद करते हैं; वह उनके उत्पाद को और मूल्यवान् बनाता है। कुछ और उदाहरण—

हमारा साथी थका हुआ और चिड़चिड़ा रहता है। हम हैरान हैं कि हमने ऐसा क्या गलत किया है?

वह हमें एक या दो बार बाहर ले जाता है और फिर दुबारा फोन नहीं करता। हमें लगता है कि हमारे रिश्ते में कुछ तो गलत है।

हमारी शादी खत्म हो गई है और निश्चित रूप से हम विफल हो गए हैं।

हम वेतन-वृद्धि के लिए कहने में डरते हैं।

हमारा शरीर 'जैंट्लमैंस क्वार्टरली' तथा 'लोग' नाम पत्रिका में प्रकाशित लोगों से नहीं मिलती और हम हीन भावना से ग्रस्त हैं।

हम 'बिक्री नहीं कर पाते' या 'हासिल नहीं कर पाते' और हमें यकीन है कि हम 'लायक नहीं हैं'।

हम अंतरंगता और किसी के बहुत पास आने से डरते हैं, इसलिए हम अनाम यौन संबंध स्थापित करते हैं।

हम निर्णय नहीं ले सकते, क्योंकि हमें यकीन है कि वे गलत होंगे।

आप अपनी आत्म-शक्ति के अभाव की अभिव्यक्ति किस प्रकार करेंगे?

शिशुओं की संपूर्णता

जब आप एक नन्हे शिशु थे तो आप कितने संपूर्ण थे। शिशुओं को संपूर्ण बनने के लिए कुछ करना नहीं पड़ता; वे पहले से संपूर्ण होते हैं और वे ऐसा करते हैं मानो वह सब जानते हों। वे जानते हैं कि वे ब्रह्मांड का केंद्रबिंदु हैं। वे अपनी मनपसंद चीज माँगने से डरते नहीं हैं। वे अपनी भावनाओं को खुलकर अभिव्यक्त करते हैं। आपको पता है जब कोई शिशु क्रोधित होता है तो वास्तव में पूरे पड़ोस को पता चल जाता है। आप समझ जाते हैं, जब शिशु खुश होते हैं, क्योंकि उनकी मुसकराहट कमरे में उजाला कर देती है। वे प्रेम से ओत-प्रोत होते हैं।

नन्हे शिशुओं को यदि प्रेम न मिले तो वे जीवित नहीं रह सकते। जब हम बड़े हो जाते हैं तो हम प्रेम के बिना रहना सीख लेते हैं, लेकिन शिशु इससे समझौता नहीं करते। शिशु अपने शरीर के हर अंग को भी प्यार करते हैं, यहाँ तक कि अपने मल को भी। उनमें अविश्वसनीय साहस होता है।

आप वैसे थे। हम सभी वैसे थे। फिर हमने अपने आस-पास के बड़े-बुजुर्गों की बात सुननी शुरू की जो डरना सीख चुके थे और हमने अपनी ही प्रतिभा को नकारना शुरू कर दिया।

जब ग्राहक मुझे विश्वास दिलाने की कोशिश करते हैं कि वे कितने बुरे हैं या प्रेम करने योग्य नहीं हैं तो मैं कभी उन पर विश्वास नहीं करती। मेरा काम उन्हें उस दौर में वापस लाना है, जब वे जानते थे कि अपने आपको किस तरह प्यार करना है।

अभ्यास : दर्पण

इसके बाद मैं ग्राहकों को एक छोटा दर्पण उठाने, अपनी आँखों में देखने और अपना नाम कहते हुए यह बोलने को कहती हूँ, 'मैं तुम्हें उसी रूप में प्यार और स्वीकार करता हूँ, जैसे तुम हो।'

यह कई लोगों के लिए बहुत कठिन होता है। इस अभ्यास से आनंद उठाने की बात तो दूर, मुझे शायद ही कभी इसके लिए सुखद प्रतिक्रिया मिलती है। कुछ रोते हैं या उनकी आँखों में पानी आ जाता है, कुछ रुष्ट हो जाते हैं, कुछ अपने गुणों या विशेषताओं को महत्त्व नहीं देते, कुछ जोर देकर कहते हैं कि वे ऐसा नहीं कर सकते। एक व्यक्ति ने तो कमरे में दर्पण को फेंककर भाग जाना चाहा। उसे दर्पण में अपने आपसे बात करना

शुरू करने में कई महीने लग गए।

वर्षों तक मैं दर्पण केवल उसमें दिखनेवाले दृश्य की आलोचना करने के लिए देखती रही। अपने आपको स्वीकार्य बनाने के लिए अपनी भौंहों को तराशते हुए बिताए गए अंतहीन घंटों को याद करके अब मैं चकित हो जाती हूँ। मुझे स्वयं याद है कि मुझे स्वयं अपनी आँखों में देखने में डर लगता था।

यह सरल अभ्यास मुझे बहुत कुछ दिखाता है। एक घंटे से भी कम समय में मैं बाहरी समस्या के नीचे मौजूद कुछ मुख्य मुद्दों तक पहुँचने में सफल हो जाती हूँ। यदि हम केवल समस्या के स्तर तक काम करें तो हम हर बारीकी पर काम करने में बहुत सारा समय लगा सकते हैं; और जिस पल हमें लगता है कि हमने सब ठीक कर लिया है, वह कहीं और उभर जाता है।

दिखनेवाली 'समस्या' शायद ही असली समस्या होती है

बात एक ग्राहक की। वह अपने रूप को लेकर काफी सोचती थी, खासकर अपने दाँतों को लेकर। वह एक डेंटिस्ट से दूसरे डेंटिस्ट के पास घूमती रही और महसूस करती रही कि हर किसी ने उसके चेहरे को और भद्दा बना दिया है। उसने अपनी नाक ठीक कराई, पर डॉक्टरों ने ठीक से यह काम नहीं किया। हर व्यक्ति उसके इस विचार को प्रतिबिंबित कर रहा था कि वह बदसूरत है। उसकी समस्या उसका रूप नहीं था, बल्कि उसका यह विश्वास था कि उसके साथ कुछ गड़बड़ है।

एक और महिला थी, जिसकी साँस में दुर्गंध थी। उसके आस-पास रहना असहज था। वह मंत्री बनने के लिए पढ़ाई कर रही थी और उसका बाहरी व्यवहार पवित्र और आध्यात्मिक था। उसके नीचे दबे हुए गुस्से और ईर्ष्या की एक लहर थी, जो तब बाहर आती थी जब उसे लगता था कि कोई उसके पद के लिए खतरा बन सकता है। उसके अंदरूनी विचार उसकी साँसों से अभिव्यक्त होते थे और स्नेहिल होने का दिखावा करते समय भी वह आक्रामक होती थी। उसे और किसी से नहीं, बल्कि खुद से खतरा था।

वह सिर्फ पंद्रह वर्ष का था, जब उसकी माँ उसे मेरे पास लाई। उसे हॉजकिंस बीमारी (यकृत बढ़ने का एक रोग) थी और उसके पास सिर्फ तीन महीने थे। उसकी माँ स्वाभाविक रूप से बहुत ही परेशान थी और उससे बात करना मुश्किल था; लेकिन वह लड़का बुद्धिमान और चतुर था और जीवित रहना चाहता था। वह मेरी हर बात मानने को तैयार था, जिसमें उसके सोचने और बोलने का तरीका बदलना भी शामिल था। उसके माता-पिता अलग हो चुके थे और हमेशा बहस करते थे। उसके पास वाकई एक व्यवस्थित घरेलू जीवन नहीं था।

उसे अभिनेता बनने की बहुत चाह थी। प्रसिद्धि और किस्मत की चाह में खुशी अनुभव करने की उसकी क्षमता दब गई थी। उसे लगता था कि वह तभी स्वीकार्य और महत्त्वपूर्ण बन सकता है, जब उसके पास प्रसिद्धि हो। मैंने उसे खुद से प्यार और अपने आपको स्वीकार करना सिखाया—और वह स्वस्थ हो गया। अब वह एक परिपक्व व्यक्ति है और नियमित रूप से ब्रॉडवे पर नजर आता है। जैसे ही उसने अपने अस्तित्व की खुशी को महसूस करना शुरू किया, उसे नाटकों में काम मिलना शुरू हो गया।

अधिक वजन एक और अच्छा उदाहरण है कि किस प्रकार हम एक ऐसी समस्या को सुधारने में बहुत सी ऊर्जा व्यर्थ करते हैं, जो असली समस्या नहीं है। लोग अकसर मोटापे से लड़ते हुए वर्षों गुजार देते हैं और फिर भी मोटे होते हैं। वे अपनी सभी समस्याओं को वजन से जोड़कर देखते हैं। अधिक वजन एक गहरी अंदरूनी समस्या का केवल एक बाहरी प्रभाव है। मेरे लिए वह समस्या हमेशा डर और सुरक्षा की आवश्यकता है। जब हम डरे हुए या असुरक्षित या 'पर्याप्त रूप से अच्छे नहीं' महसूस करते हैं तो हममें से कई सुरक्षा के लिए अतिरिक्त वजन एकत्रित कर लेते हैं।

अधिक भारी होने के लिए अपने आपको कम आँकने में अपना समय बिताना; भोजन का वह हर ग्रास जो

हम खाते हैं, उसके लिए अपराध-बोध महसूस करना, वजन बढ़ने पर अपने आपको कोसना केवल समय की बरबादी है। बीस वर्षों बाद भी हम इसी स्थिति में हो सकते हैं, क्योंकि हमने असली समस्या से निपटना शुरू भी नहीं किया है। हमने बस यह किया है कि अपने आपको अधिक भयभीत और असुरक्षित बनाया है, फिर हमें सुरक्षा के लिए अधिक वजन की जरूरत पड़ती है।

इसलिए मैं अधिक वजन या डाइट पर ध्यान देने से इनकार कर देती हूँ, क्योंकि डाइटिंग काम नहीं करती। एकमात्र डाइट जो काम करती है वह है मानसिक डाइट—नकारात्मक विचारों से दूर रहना। मैं ग्राहकों से कहती हूँ, 'चलिए, उस मुद्दे को कुछ समय के लिए एक ओर रख देते हैं और पहले कुछ अन्य बातों पर काम करते हैं।'

वे अकसर मुझे बताते हैं कि वे अपने आपसे प्यार नहीं कर सकते, क्योंकि वे इतने मोटे हैं, या जैसा कि एक लड़की ने कहा, 'किनारों पर अधिक गोल' हैं। मैं उन्हें समझाती हूँ कि वे मोटे इसलिए हैं, क्योंकि वे खुद से प्यार नहीं करते। जब हम अपने आपसे प्रेम और स्वयं को स्वीकार करते हैं तो हमारे शरीर से आश्चर्यजनक रूप से वजन कम होता है।

कभी-कभी ग्राहक मुझसे नाराज भी हो जाते हैं, जब मैं समझाती हूँ कि अपना जीवन बदलना उनके लिए कितना आसान है। वे शायद ऐसा महसूस करते हैं कि मैं उनकी समस्याओं को नहीं समझ पाती। एक महिला बहुत निराश हो गई और बोली, 'मैं यहाँ लेखन-कार्य के लिए मदद लेने आई थी, खुद से प्यार करना सीखने नहीं।' मेरे लिए यह समझना मुश्किल नहीं था कि उसकी मुख्य समस्या अपने आपसे नफरत करना थी और यह उसके जीवन के प्रत्येक अंग में, यहाँ तक कि उसके लेखन में भी, व्याप्त हो गई है। वह किसी भी चीज में सफलता नहीं प्राप्त कर सकती थी, जब तक कि वह अपने आपको इतना अयोग्य महसूस करती।

उसने मेरी बात नहीं सुनी और रोती हुई चली गई। फिर एक वर्ष बाद उसी समस्या के साथ और भी बहुत सी समस्याएँ लेकर आई। कुछ लोग तैयार नहीं होते और निर्णय नहीं कर पाते। हम सभी अपने परिवर्तन सही समय, सही स्थान और क्रम में करना शुरू करते हैं। मैंने चालीस की उम्र तक अपने जीवन में बदलाव लाना शुरू भी नहीं किया था।

असली समस्या

तो एक ग्राहक ने अभी-अभी उस निर्दोष छोटे से दर्पण में देखा है और वह दु:खी है। मैं खुशी से मुसकराती हूँ और कहती हूँ, 'बहुत बढ़िया! अब हम 'असली समस्या' की ओर देख रहे हैं। अब हम आपके रास्ते में आनेवाली असली रुकावट को दूर करना शुरू कर सकते हैं। मैं अपने आपसे प्रेम करने, उसके तरीके के बारे में और बात करती हूँ, क्योंकि मेरे लिए अपने आपसे प्रेम करना खुद को कभी भी किसी भी बात के लिए दोष न देने से शुरू होता है।'

मैं उनकी ओर देखते हुए उनसे पूछती हूँ कि क्या तो अपनी आलोचना करते हैं? उनकी प्रतिक्रियाएँ मुझे बहुत कुछ बता देती हैं—

हाँ, बिलकुल।

हर समय।

उतना नहीं, जितना मैं करता था।

मैं अपने अंदर बदलाव कैसे लाऊँगा, अगर मैं अपनी निंदा न करूँ।

क्या हर कोई ऐसा ही नहीं करता?

मैं कहती हूँ, 'हम हर किसी के बारे में बात नहीं कर रहे; हम आपके बारे में बात कर रहे हैं। आप अपनी निंदा क्यों करते हैं?आपमें क्या कमी है?'

जब वे बात करते हैं तो मैं एक सूची बनाती हूँ। वे जो भी कहते हैं, वह अकसर उनकी 'चाहिए, सूची से मेल खाता है। उन्हें लगता है कि वे अधिक लंबे, अधिक नाटे, अधिक मोटे, अधिक पतले, अधिक मूर्ख, अधिक बूढ़े, अधिक युवा, अधिक बदसूरत हैं। (अकसर सबसे खूबसूरत व्यक्ति या महिला यह कहती है।) या उन्हें अधिक देर हो गई है या अधिक जल्दी है, वे अधिक आलसी हैं, और ऐसी ही कई बातें। ध्यान दीजिए कि लगभग हमेशा सबकुछ 'अधिक' होता है। अंत में हम समस्या के आधार पर पहुँचते हैं और वे कहते हैं, 'मैं उतना बेहतर नहीं हूँ।'

वाह, वाह! आखिरकार हमने असली समस्या को खोज लिया है। वे अपनी आलोचना करते हैं, क्योंकि उन्होंने यह मान लिया है कि वे 'उतने अच्छे नहीं हैं।' ग्राहक हमेशा चकित होते हैं कि हम कितनी जल्दी इस मुद्दे पर पहुँच गए हैं। अब हमें किसी दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट) जैसे—शारीरिक समस्याओं, रिश्तों की समस्याओं, पैसे की समस्याओं या रचनात्मकता के अभाव के बारे में परेशान होने की जरूरत नहीं। हम अपनी सारी ऊर्जा सारी समस्याओं की जड़ 'अपने आपको प्यार न करना' के समाधान में लगा सकते हैं।

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
दिव्य शक्ति सदैव मुझे सुरक्षा देती है और राह दिखाती है
मुझे अपने अंदर झाँकने में कोई खतरा नहीं है
मुझे अतीत की ओर देखने में कोई खतरा नहीं है
मेरे लिए जीवन के प्रति अपना दृष्टिकोण विस्तृत करना सुरक्षित है
मैं अपने व्यक्तित्व—अतीत, वर्तमान या भविष्य से कहीं अधिक हूँ
मैं अब अपने व्यक्तित्व की समस्याओं से ऊपर उठना चाहता हूँ
ताकि अपने अस्तित्व की महिमा को जान सकूँ
मैं पूरी तरह अपने आपसे प्यार करना सीखने को तैयार हूँ
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

कहाँ से आता है यह विचार?

'अतीत का मुझ पर कोई प्रभाव नहीं।'

यह सही है हमने कुछ समझ लिया है और हमारे विचार में जो असली समस्या थी, उससे आगे बढ़ गए हैं। अब हम उस बात पर आ गए हैं, जो मेरे खयाल से असली समस्या है। हम महसूस करते हैं कि हम उतने बेहतर नहीं हैं और हम अपने आपसे प्रेम नहीं करते। मैं जीवन के प्रति जो दृष्टिकोण रखती हूँ, यदि उसमें कोई समस्या है तो यह सच है। इसलिए चलिए, देखते हैं कि यह विचार आया कहाँ से।

एक छोटा शिशु से जो अपने आप में और जीवन के प्रति संपूर्ण होता है, हम ऐसे व्यक्ति कैसे बन जाते हैं, जो समस्याओं से घिरा होता है और किसी-न-किसी रूप में अपने आपको तुच्छ व प्रेम के अयोग्य समझता है? जो लोग पहले ही खुद से प्रेम करते हैं, वे आगे भी खुद से कुछ अधिक प्रेम कर सकते हैं।

गुलाब के बारे में सोचिए, जो पहले एक छोटी सी कली होती है। वह पूर्ण विकसित होकर फूल बनता है और अंतिम पँखुड़ी गिरने तक हमेशा खूबसूरत, हमेशा संपूर्ण, हमेशा परिवर्तनशील होता है। यही हमारे साथ होता है। हम हमेशा संपूर्ण, हमेशा खूबसूरत और सदैव परिवर्तनशील होते हैं। हम अपनी समझ, जागरूकता और ज्ञान के साथ श्रेष्ठ कार्य कर रहे हैं। जैसे-जैसे हम और अधिक समझ, जागरूकता व ज्ञान प्राप्त कर लेंगे तो हम अपने कार्यों को कुछ अलग प्रकार से करेंगे।

मानसिक शुद्धीकरण

अब अपने अतीत के बारे में थोड़ा और परखने की जरूरत है, ताकि हम उन सभी विश्वास पर नजर डाल सकें, जो हमें चला रहे हैं।

कुछ लोगों को सफाई प्रक्रिया का यह हिस्सा बहुत पीड़ादायक लगता है, लेकिन ऐसा होना जरूरी नहीं। सफाई करने से पहले हमें देखना चाहिए कि अतीत में क्या है?

यदि आप किसी कमरे को अच्छी तरह साफ करना चाहते हैं तो आप उसमें मौजूद हर चीज को उठा-उठाकर देखेंगे। कुछ चीजों को आप प्यार से देखेंगे और उसकी सफाई करके तथा चमकाकर उसे एक नया और सुंदर बनाएँगे। कुछ चीजों को फिर से नया रूप देने या मरम्मत की जरूरत होगी और आप उन्हें ध्यान में रख लेंगे। कुछ चीजें दोबारा कभी आपके काम नहीं आएँगी और उन चीजों को हटाना जरूरी हो जाता है। पुरानी पत्रिकाओं और अखबारों तथा गंदे पेपर प्लेटों को निश्चिंत होकर कचरे के डिब्बे में डाला जा सकता है। एक कमरे की सफाई करने में क्रोधित होने की कोई जरूरत नहीं है।

बिलकुल ऐसे ही अपने मन-मस्तिष्क के घर की सफाई करना है। केवल इसलिए क्रोधित होने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि उसके कुछ विश्वास खत्म करने योग्य हैं। उन्हें उतनी ही आसानी से जाने दें जितनी आसानी से आप भोजन करने के बाद बचे हुए टुकड़ों को कूड़ेदान में फेंक देते हैं। क्या आप आज का भोजन तैयार करने के लिए पिछले दिन के कूड़ेदान में हाथ डालेंगे? क्या आप आनेवाले कल के अनुभव तैयार करने के लिए पुराने मानसिक कूड़े को कुरेदते हैं?

अगर कोई विचार या विश्वास आपके काम नहीं आता तो उसे जाने दें। ऐसा कोई कानून नहीं है कि कभी आप जिस बात पर विश्वास करते थे, उस पर हमेशा के लिए विश्वास बनाए रखना जरूरी है।

आपके कुछ संकुचित विचारों पर नजर डालते हैं और देखते हैं कि वे आते कहाँ से हैं?

विचार : 'मैं उतना अच्छा नहीं हूँ'

स्रोत : उसके बार-बारे उसके पिता ने कहा कि वो मूर्ख है।

उसने कहा कि वह एक सफल व्यक्ति बनना चाहता था, ताकि उसके पिता को उस पर गर्व हो। लेकिन वह अपराध-बोध की भावना से भरा हुआ था जिसने उसके अंदर असंतोष उत्पन्न किया और इसके कारण उसे एक के बाद एक विफलता मिली। पिता ने उसके लिए कई व्यवसायों के लिए पैसा लगाया, लेकिन वे सब असफल हो गए। उसने बदला लेने के लिए विफलताओं का इस्तेमाल किया। उसने अपने पिता को बार-बार पैसे देने के लिए मजबूर किया। निश्‍चित रूप से वह एक असफल व्यक्ति था।

विचार : अपने आपसे प्रेम की कमी।

स्रोत : वह पिता की स्वीकृति पाने की कोशिश कर रही थी।

वह अपने पिता की तरह बिलकुल नहीं बनना चाहती थी। वे किसी भी मुद्दे पर सहमत नहीं होते थे और उनके बीच हमेशा बहस होती थी। वह सिर्फ अपने पिता की स्वीकृति चाहती थी, लेकिन उसकी बजाय उसे सिर्फ आलोचना मिली। उसके शरीर में पीड़ा भरी हुई थी। उसके पिता के शरीर में भी उसी प्रकार की पीड़ा थी। वह समझ नहीं पा रही थी कि उसका रोष उसके दर्द की वजह है, जिस प्रकार उसके पिता का गुस्सा उनके शरीर में दर्द उत्पन्न कर रहा था।

विचार : जीवन खतरनाक है।

स्रोत : एक डरा हुआ पिता।

एक ग्राहक को जीवन बहुत दु:खों से भरा और कठिन नजर आता था। उसके लिए हँसना मुश्किल था और जब वह हँसती थी तो इस बात से डर जाती थी कि कुछ 'बुरा' हो जाएगा। उसे इस चेतावनी के साथ बड़ा किया गया था, ''हँसो मत, वरना 'वे' तुम्हारा बुरा करेंगे।''

विचार : मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।

स्रोत : त्यक्त और उपेक्षित होना।

उसके लिए बात करना बहुत कठिन था। उसके लिए चुप रहना जीवन जीने का एक तरीका बन गया था। उसने अभी-अभी नशीले पदार्थों व शराब से छोड़ी थी और उसे यकीन हो गया था कि वह बहुत बुरा है। मैंने पाया कि जब उसकी माँ की मृत्यु हुई, तब वह बहुत छोटा था और उसका पालन-पोषण उसकी एक रिश्तेदार ने किया था। वह रिश्तेदार केवल कोई आदेश देते समय ही उससे बात करती थी और उसे चुप्पी में पाला गया था। वह खाना भी चुपचाप अकेले में खाता था और चुपचाप अपने कमरे में पड़ा रहता था। उसका एक प्रेमी था, वह भी एक चुपचाप रहनेवाला व्यक्ति था और वे अपना अधिकांश समय अकेले में चुप रहकर बिताते थे। प्रेमी की मृत्यु हो गई और वह एक बार फिर अकेला हो गया।

अभ्यास : नकारात्मक संदेश

अगला अभ्यास यह है कि आप एक कागज का बड़ा टुकड़ा लें तथा एक सूची बनाएँ कि आपके माता-पिता के अनुसार आपके अंदर कौन सी कमियाँ थीं। आपने कौन से नकारात्मक संदेश सुने? अपने आपको पर्याप्त समय दें, ताकि आप अधिक-से-अधिक बातें याद कर सकें। आधा घंटा आम तौर पर काफी होता है।

उनका पैसे के बारे में क्या कहना था?वे आपके शरीर के बारे में क्या कहते थे?वे प्यार और रिश्तों के बारे में क्या कहते थे?उन्होंने आपकी रचनात्मक प्रतिभाओं के बारे में क्या कहा?उन्होंने आपसे कौन सी नकारात्मक बातें कहीं?

यदि आप कर सकें तो इन चीजों पर वस्तुपरक दृष्टि से नजर डालें और अपने आप से कहें, 'तो वह विचार यहाँ से आया है।'

अब एक नया कागज लें और थोड़ी गहराई से सोचें। आपने बचपन में और कौन सी नकारात्मक चीजें सुनी थीं?

रिश्तेदारों से...
शिक्षकों से..
मित्रों से..
महत्त्वपूर्ण लोगों से..................................
धार्मिक स्थल से.....................................

उन सबको लिखें। पूरा समय लें। अपने शरीर में पनपनेवाली भावनाओं पर नजर रखें।

कागज के इन दोनों टुकड़ों पर जो भी है, वे ऐसे विचार हैं जो आपको अपने अंदर से हटाने हैं। यही वे विश्वास हैं, जो आपके भीतर 'मैं उतना अच्छा नहीं' जैसे विचार पैदा कर रहे हैं।

अपने आपको एक बालक के रूप में देखना

यदि हम तीन वर्ष के एक बच्चे को लें और उसे एक कमरे के मध्य में डाल दें। फिर आप और मैं उस बच्चे पर चिल्लाना शुरू कर दें और उससे कहें कि वह कितना बेवकूफ है, वह किसी भी काम को ठीक से नहीं कर सकता, कैसे उसे यह करना चाहिए और वह नहीं करना चाहिए, उसके द्वारा की गई 'अफरा-तफरी पर नजर डालें'; साथ ही उसे एक-दो थप्पड़ लगा दें तो आखिरकार हमारे सामने एक डरा हुआ छोटा सा बच्चा होगा, जो चुपचाप एक कोने में बैठा होगा या जो उस जगह को अस्त-व्यस्त कर देगा। बच्चा इन दोनों में से एक तरीका अपनाएगा, लेकिन हम उस बच्चे की क्षमता को कभी नहीं जान पाएँगे।

अगर हम उसी छोटे बच्चे को ले जाएँ और उससे कहें कि हम उसे कितना प्यार करते हैं, हम उसकी कितनी परवाह करते हैं कि वह कितना अच्छा लगता है और वह कितना तेज और होशियार है, कि वह जिस तरीके से काम करता है, वह हमें बहुत अच्छा लगता है और वह गलतियाँ कर सकता है, क्योंकि उनसे वह सीखता है—और कि चाहे कुछ भी हो जाए, हम हमेशा उसके साथ हैं—फिर उस बच्चे की क्षमता को देखकर आप दंग रह जाएँगे।

हममें से हर किसी के अंदर तीन वर्ष का एक बच्चा है और हम अपना अधिकांश समय अपने भीतर उस बच्चे पर चिल्लाते हुए बिताते हैं। फिर हम सोचते हैं कि हमारा जीवन इतना दु:खी क्यों है?

अगर आपका कोई मित्र था, जो हमेशा आपकी आलोचना करता था तो क्या आप उस व्यक्ति के आस-पास रहना चाहेंगे? शायद आपके साथ बचपन में ऐसा व्यवहार किया गया था और यह दु:ख की बात है। हालाँकि यह काफी पहले की बात है, और यदि आप अब अपने साथ उसी प्रकार का व्यवहार करना चाहते हैं तो यह और भी अधिक दु:ख की बात है।

तो अब, हमारे सामने, नकारात्मक संदेशों की एक सूची है जो हमने एक बालक के रूप में सुना था। यह सूची आपके अनुसार आपके अंदर मौजूद कमियों की सूची से किस तरह मेल खाती है?क्या वे लगभग समान हैं? शायद हाँ।

हमारे जीवन की कहानी अपने शुरुआती संदेशों पर आधारित हैं। हम सभी अच्छे छोटे बच्चे होते हैं और अत्यंत आज्ञापूर्वक उन सभी बातों को स्वीकार कर लेते हैं, जो 'वे' हमें सच्चाई के रूप में बताते हैं। अपने माता-पिता को दोषी ठहराना और अपने जीवन का बाकी समय एक पीड़ित के रूप में बिताना हमारे लिए बहुत आसान होगा। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं होगी और निश्चित रूप से यह हमें इन बंदिशों से नहीं निकालेगी।

अपने परिवार को दोषी ठहराना

दोष देना किसी समस्या में टिके रहने का एक निश्चित तरीका है। दूसरों को दोषी ठहराने में हम अपनी

शक्ति बरबाद करते हैं। 'समझना' हमें उस समस्या से ऊपर उठने और अपने भविष्य को नियंत्रित करने में मदद करती है।

अतीत को बदला नहीं जा सकता। भविष्य हमारी वर्तमान सोच से आकार लेता है। हमारी आजादी के लिए यह समझना अनिवार्य है कि हमारे माता-पिता के पास जो समझ, जागरूकता और ज्ञान था, उसके साथ वे अपने हिसाब से श्रेष्ठ काम कर रहे थे। जब हम किसी और को दोषी ठहराते हैं तो हम अपनी जिम्मेदारी नहीं ले रहे होते।

जिन लोगों ने हमारे साथ वो सब गलत किया, वे वैसे ही डरे हुए और आशंकित थे, जितने आप हैं। वे उतना ही असहाय महसूस करते थे जितना आप करते हैं। वो आपको उतना ही सिखा सकते थे, जितना उन्हें सिखाया गया था।

आप अपने माता-पिता के बचपन के बारे में, खासकर दस वर्ष की आयु से पहले उनके बचपन के बारे में कितना जानते हैं? यदि अब भी आपके लिए यह पता लगाना संभव है तो उनसे पूछिए। यदि आप अपने माता-पिता के बचपन के बारे में पता कर पाते हैं तो आप और अधिक आसानी से समझ पाएँगे कि उन्होंने जो किया, वह क्यों किया। यह समझ आपके अंदर संवेदना उत्पन्न करेगी।

यदि आपको इस बारे में पता नहीं है और पता नहीं कर सकते तो कल्पना करने का प्रयास करें कि उनका बचपन कैसा रहा होगा। किस प्रकार का बचपन उनके जैसा वयस्क तैयार कर सकता है।

आपकी अपनी आजादी के लिए इस ज्ञान की जरूरत है। आप जब तक उन्हें मुक्त नहीं करते, तब तक आप खुद को मुक्त नहीं कर सकते। आप तब तक अपने आपको माफ नहीं कर सकते, जब तक आप उन्हें माफ न करें। यदि आप उनसे पूर्णता की माँग करते हैं तो आप खुद से भी पूर्णता की माँग करेंगे और फिर अपनी पूरी जिंदगी दु:खी रहेंगे।

अपने माता-पिता को चुनना

मैं इस सिद्धांत से सहमत हूँ कि हम खुद अपने माता-पिता को चुनते हैं। हम जो सबक सीखते हैं, वे हमारे माता-पिता की 'कमजोरियों' से पूरी तरह मेल खाते प्रतीत होते हैं।

मैं मानती हूँ कि हम सभी एक अनंत सफर पर हैं। हम इस धरती पर कुछ खास सबक सीखने के लिए आए हैं, जो हमारे आध्यात्मिक विकास के लिए जरूरी है। हम अपना लिंग, अपना रंग, अपना देश चुनते हैं और फिर एक पूर्ण (परफेक्ट) माता-पिता की तलाश करते हैं जो हमारे विचार प्रारूपों को प्रतिबिंबित करते हैं।

इस धरती पर हमारा आना स्कूल जाने के समान है। यदि आप ब्यूटीशियन बनना चाहते हैं तो आप वैसे संस्थान में जाएँगे। यदि आप मेकैनिक बनना चाहते हैं तो आप मेकैनिक्स स्कूल में जाएँगे। यदि आप वकील बनना चाहते हैं तो आप लॉ स्कूल में जाएँगे। इस बार आपने जिन माता-पिता को चुना है, वे उन बातों में पूर्ण हैं, जो चीजें आप सीखना चाहते हैं।

जब हम बड़े होते हैं तो अकसर हम अपने माता-पिता की ओर उँगलियाँ उठाते हैं और कहते हैं, 'आपने मेरे साथ ऐसा किया!' लेकिन मेरा मानना है कि हमने स्वयं उन्हें चुना है।

दूसरों की बात सुनना

जब हम छोटे होते हैं तो हमारे बड़े भाई और बहन हमारे लिए भगवान् होते हैं। यदि वे खुश नहीं थे तो शायद उन्होंने वह नाराजगी शारीरिक या शाब्दिक रूप से हमारे ऊपर निकाली। शायद उन्होंने ऐसी बातें कहीं —

'यह तुम्हारी गलती है।' (अपराध-बोध डालने के लिए)

‘तुम अभी बच्चे हो, तुम ऐसा नहीं कर सकते।’

‘तुम बहुत बेवकूफ हो, हमारे साथ नहीं खेल सकते।’

स्कूल में हमारे शिक्षक हम पर काफी प्रभाव डालते हैं। पाँचवीं कक्षा में एक शिक्षक ने जोर देकर मुझसे कहा कि मैं नृत्य करने के लिए अधिक लंबी हूँ। मैंने उस पर विश्वास किया और नृत्य करने की अपनी इच्छाओं को दबा दिया, जब तक कि मैं नृत्य में अपना कैरियर बनाने की अपनी आयु पार नहीं कर गई।

क्या आप समझते थे कि परीक्षाएँ और ग्रेड केवल यह देखने के लिए थे कि आपको एक निश्चित समय पर कितना ज्ञान था या आप ऐसे बालक थे जो ऐसी परीक्षाओं और ग्रेडों की मदद से अपना सामर्थ्य आँकते थे?

हमारे शुरुआती मित्र जीवन के बारे में अपनी गलत जानकारी हमारे साथ बाँटते हैं। स्कूल के दूसरे बच्चे हमें परेशान कर सकते हैं और हमेशा याद रहने वाली चोटें दे सकते हैं। जब मैं छोटी थी तो मेरा अंतिम नाम ‘लुने’ था और बच्चे मुझे ‘लुनेटिक’ (पागल) कहते थे।

पड़ोसियों का भी हम पर प्रभाव होता है, न केवल अपनी टिप्पणियों की वजह से बल्कि इसलिए भी, क्योंकि हमें यह कहा जाता था, ‘पड़ोसी क्या सोचेंगे?’

उन दूसरे महत्त्वपूर्ण लोगों के बारे में सोचिए, जिन्होंने आपके बचपन में आपको प्रभावित किया था।

और निश्चित रूप से पत्रिकाओं में एवं टेलीविजन पर आनेवाले विज्ञापनों में भी सशक्त और प्रेरित करनेवाली बातें होती थीं। बहुत सारे उत्पाद हमें यह महसूस कराते हुए बेचे जाते हैं कि यदि हमने उनका इस्तेमाल नहीं किया तो हम बेकार या गलत हैं।

हम सब यहाँ पर अपनी शुरुआती संकीर्णताओं से आगे बढ़ने के लिए हैं, चाहे वे जो भी रहे हों। हम यहाँ पर अपनी भव्यता और दिव्यता को पहचानने के लिए हैं, चाहे ‘उन्होंने’ हमसे जो भी कहा हो। आपको अपने नकारात्मक विचारों पर काबू पाना है और मुझे अपने नकारात्मक विचारों पर काबू पाना है।

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
अतीत मुझसे अधिक शक्तिशाली नहीं है
क्योंकि मैं सीखना और बदलना चाहता हूँ।
मैं अतीत को आवश्यक मानता हूँ, क्योंकि वह मुझे आज में लाया है।
मैं अभी से नई शुरुआत करने के लिए तैयार हूँ,
ताकि मैं अपने मन-मस्तिष्क के कमरों को साफ कर सकूँ।
मैं जानता हूँ कि इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि मैं कहाँ से शुरुआत करता हूँ
इसलिए अब मैं सबसे छोटे और सबसे आसान कमरों से शुरू करता हूँ।
और इस तरह से मुझे तुरंत परिणाम दिखेंगे
मैं इस साहसिक काम के मध्य खड़ा होकर रोमांचित हूँ।
क्योंकि मैं जानता हूँ कि मैं इस अनुभव से फिर कभी नहीं गुजरूँगा
मैं स्वयं को मुक्त करने के लिए तैयार हूँ
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

क्या यह सच है?

'सच मेरा कभी न बदलनेवाला हिस्सा है।'

यह प्रश्न कि 'क्या यह सच या वास्तविक है?' के दो उत्तर हैं—'हाँ' और 'नहीं'। अगर आप इसे सच मानना चाहते हैं तो यह सच है। अगर आप मानना चाहते हैं कि यह सच नहीं है तो वह सच नहीं है। गिलास आधा भरा भी है और आधा खाली भी, यह आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। वास्तव में ऐसे अरबों विचार हैं, जो हम सोच सकते हैं।

हममें से अधिकतर लोग उसी प्रकार से सोचते हैं, जिस प्रकार से हमारे माता-पिता सोचते थे; लेकिन हमें ऐसा करते रहने की जरूरत नहीं है। ऐसा कोई लिखित कानून नहीं है, जो कहता हो कि हम केवल एक तरीके से सोच सकते हैं।

मैं जो भी विश्वास करना चाहती हूँ, वह मेरे लिए सच हो जाता है। आप जो भी विश्वास करना चाहते हैं, वह आपके लिए सच हो जाता है। हमारे विचार पूरी तरह भिन्न हो सकते हैं। हमारे जीवन और अनुभव पूरी तरह भिन्न हैं।

अपने विचारों को जाँचें

हम जो भी विश्वास करते हैं, वह हमारे लिए सच हो जाता है। अगर आपको अचानक एक आर्थिक संकट का सामना करना पड़ता है तो किसी-न-किसी रूप में आपको ऐसा लग सकता है कि आप अमीर बनने के लायक ही नहीं हैं या आप कर्जों और ऋणों में यकीन रखते हैं। यदि आप यह मानते हैं कि कोई भी अच्छी चीज हमेशा के लिए नहीं रहती, शायद आप यह मान लें कि जिंदगी आपके लिए मुसीबतें पैदा कर रही है, या जैसा कि मैं अकसर सुनती हूँ, 'मैं जीत ही नहीं सकता।'

अगर आप कोई रिश्ता बनाने में सफल नहीं होते तो शायद आप यह मान सकते हैं कि 'कोई मुझे प्यार नहीं करता', या 'मैं प्यार के लायक नहीं हूँ'। शायद आप अपनी माँ की तरह दबने से डरते हैं या शायद आप सोचते हैं, 'लोग मुझे चोट पहुँचाते हैं।'

यदि आपकी सेहत अच्छी नहीं है तो ऐसा सोच सकते हैं कि 'हमारे परिवार में सब बीमार रहते हैं।' या आप मौसम के शिकार हैं। या शायद, 'मैं दु:ख उठाने के लिए ही पैदा हुआ हूँ।' या 'एक के बाद एक परेशानियाँ आती हैं।'

या आप में कोई और विश्वास हो सकता है। हो सकता है कि आपको खुद अपने विश्वास के बारे में पता न हो। अधिकतर लोग वास्तव में नहीं जानते कि उनके मन में क्या चल रहा है। उन्हें सिर्फ बाहरी परिस्थितियाँ नजर आती हैं। जब तक कि कोई आपको बाहरी अनुभवों और अंदरूनी विचारों के बीच का संबंध न दिखाए, तब तक जीवन में आप पीड़ित बने रहेंगे।

समस्या : आर्थिक संकट
विचार : मैं अमीर बनने योग्य नहीं हूँ।

समस्या : कोई मित्र न होना
विचार : कोई मुझे प्यार नहीं करता।

समस्या : काम में समस्याएँ
विचार : मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।

समस्या : हमेशा दूसरों को खुश करना
विचार : मैं कभी सफल नहीं होता।

समस्या जो भी हो, वह एक प्रकार के विचार से आती है और विचारों को बदला जा सकता है!

यह सच लग सकता है। यह सच महसूस हो सकता है, ये सभी समस्याएँ, जिनसे हम अपने जीवन में जूझ रहे हैं। हम चाहे कितनी भी कठिन समस्या के साथ जूझ रहे हों, वह केवल एक अंदरूनी विचार प्रारूप का एक बाहरी परिणाम है।

यदि आप नहीं जानते कि कौन से विचार आपकी समस्याओं का कारण हैं, तो अब आप सही स्थान पर हैं, क्योंकि यह पुस्तक इसीलिए तैयार की गई है कि आप वह कारण खोज पाएँ। अपने जीवन की समस्याओं पर नजर डालें। अपने आपसे पूछें, 'मेरे कौन से विचार इन्हें जन्म दे रहे हैं?'

यदि आप चुपचाप बैठकर अपने आपसे यह प्रश्न पूछें तो आपकी आंतरिक बुद्धि आपको इसका उत्तर दे देगी।

वह सिर्फ एक विश्वास है, जो आपने एक बालक के रूप में सीखा

कुछ चीजें, जिन पर हम विश्वास करते हैं, वे सकारात्मक और पोषक होती हैं। ये विचार जीवन भर हमारे काम आते हैं, जैसे—'सड़क पार करने से पहले दोनों ओर देखें।'

कुछ विचार शुरू में बहुत उपयोगी होते हैं और जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, वे उपयुक्त नहीं रह जाते। 'अजनबियों पर भरोसा मत करो', यह एक छोटे बच्चे के लिए अच्छी सलाह हो सकती है, लेकिन एक वयस्क के लिए इस विश्वास को जारी रखना केवल अलगाव और अकेलेपन को जन्म देगा।

हम क्यों कभी-कभार बैठकर अपने आपसे पूछते हैं, 'क्या यह वास्तव में सच है?' जैसे, मैं ऐसी बातों पर विश्वास क्यों करता हूँ कि 'मेरे लिए यह चीज सीखना कठिन है।'

इससे बेहतर यह पूछना है, 'क्या अब यह मेरे लिए ठीक है?यह विचार आया कहाँ से?क्या मैं अब भी इस पर यकीन करता हूँ, केवल इसलिए कि पहली कक्षा के एक शिक्षक ने बार-बार मुझसे यह कहा?क्या इस विश्वास को त्याग देना मेरे लिए बेहतर होगा?'

'लड़के रोते नहीं' और 'लड़कियाँ पेड़ों पर नहीं चढ़तीं', ऐसे विचार अपनी भावनाओं को छिपानेवाले पुरुषों और शारीरिक मेहनत से डरनेवाली महिलाओं को जन्म देते हैं।

अगर बचपन में हमें सिखाया गया था कि यह दुनिया बहुत भयावह जगह है तो हम उस विचार से मेल खानेवाली जो भी बात सुनते हैं, उसे सच के रूप में स्वीकार कर लेते हैं। यही बात 'अजनबियों पर भरोसा मत करो', 'रात में बाहर मत निकलो' या 'लोग तुम्हें धोखा देते हैं' के लिए भी सच है।

दूसरी ओर, अगर हमें शुरुआत में ही यह सिखाया गया था कि दुनिया एक सुरक्षित जगह है तो हमारी आस्थाएँ कुछ और होंगी। हम आसानी से स्वीकार कर सकते हैं कि प्रेम हर जगह है और लोग इतने दोस्ताना हैं, और मुझे वह सब मिल जाता है जिसकी मुझे जरूरत होती है।

अगर आपको बचपन में यह सिखाया गया था कि 'यह सब मेरी गलती है', तो आप हर समय अपराध-बोध महसूस करेंगे, चाहे जो भी हो। आपका विश्वास आपको ऐसे व्यक्ति में बदल देगा जो हमेशा यह कहेगा, 'मैं शर्मिंदा हूँ।'

अगर आपने बचपन में यह मानना सीख लिया था कि 'मैं किसी गिनती में नहीं हूँ', तो यह विश्वास हमेशा अंत में रखेगा, चाहे आप जहाँ भी हों। जैसे केक न मिलने का मेरा बचपन का अनुभव (अध्याय 16 में मेरी कहानी देखें) किसी गिनती में नहीं हूँ। कभी-कभी जब दूसरे आप पर ध्यान नहीं देते तो आपको लगता है कि आप अदृश्य हो गए हैं।

क्या आपके बचपन की परिस्थितियाँ आपको यह विश्वास करने के लिए विवश करती हैं, 'कोई मुझे प्यार नहीं करता।' फिर आप निश्चित रूप से अकेलापन महसूस करेंगे। अगर आप अपने जीवन में किसी मित्र या किसी रिश्ते को लाएँ तो भी वह कुछ ही समय के लिए होगा।

क्या आपके परिवार ने आपको सिखाया था, 'यह पर्याप्त नहीं है।' तो मुझे यकीन है कि आपको अकसर लगता होगा मानो अलमारी खाली है, या आप हमेशा कर्ज में डूबे हैं।

मेरे एक ग्राहक का पालन-पोषण एक ऐसे परिवार में हुआ था, जहाँ यह माना जाता था कि सबकुछ गड़बड़ है तथा स्थितियाँ और बदतर हो सकती हैं। उसे टेनिस खेलने में बहुत खुशी होती थी, और फिर उसका घुटना जख्मी हो गया। वह बहुत से डॉक्टरों के पास गया, लेकिन घुटना बदतर होता गया। आखिरकार वह पूरी तरह से खेलने के अयोग्य हो गया।

एक और व्यक्ति एक उपदेशक के बेटे के रूप में बड़ा हुआ था और जब वह बच्चा था तो उसे सिखाया गया था कि हर कोई खुद से पहले है। उपदेशक का परिवार अंत में आता है। आज वह बेहतरीन डील पाने में अपने ग्राहकों की मदद करने में माहिर है, फिर भी आम तौर पर वह कर्जवान होता है और उसके पास कम पैसे होते हैं। उसका विश्वास अब भी उसे पंक्ति में सबसे पीछे कर देता है।

अगर आप इस पर विश्वास करते हैं तो यह सच लगता है

'मैं ऐसा ही हूँ' या 'वह बात ऐसी ही है'। ये खास शब्द वास्तव में यह कहते हैं कि हम इस बात को अपने लिए सच मानते हैं। आम तौर पर हम जो मानते हैं, वह किसी और का मत होता है जिसे हम अपनी आस्थाओं में शामिल कर लेते हैं। निस्संदेह वह हमारी दूसरी आस्थाओं के साथ हमारे भीतर उपयुक्त बैठ जाता है।

क्या आप उन लोगों में से एक हैं जो किसी दिन सुबह उठने पर बारिश का मौसम देखते हैं तो कहते हैं, 'ओह, कितना बेकार दिन है!'

वह बेकार दिन नहीं होता, वह बस बारिश से गीला एक दिन होता है। यदि हम उपयुक्त कपड़े पहनें और अपना दृष्टिकोण बदल लें तो बारिश के दिन का मजा ले सकते हैं। अगर हमारे दिमाग में यह बसा हुआ है कि बारिश के दिन बेकार दिन होते हैं तो फिर हम हमेशा सुस्त मन से बारिश का स्वागत करेंगे। उस पल में जो हो रहा है, उसके साथ बह जाने की बजाय हम उस दिन से संघर्ष करेंगे।

यदि हम एक खुशनुमा जीवन चाहते हैं तो हमें अपने विचार खुशनुमा बनाने चाहिए। यदि हम एक संपन्न जीवन चाहते हैं तो हमें संपन्न विचार रखने चाहिए। यदि हम प्रेम से भरा जीवन चाहते हैं तो हमें प्रेम के बारे में सोचना चाहिए। हम मानसिक या शाब्दिक रूप से जो भी अभिव्यक्त करते हैं, वह उसी रूप में हमारे पास वापस आता है।

हर क्षण एक नई शुरुआत है

मैं फिर कहती हूँ। ताकत हमेशा वर्तमान क्षण में होती है। आप कभी रुकते नहीं। इन्हीं क्षणों में, यहीं पर और इसी समय हमारे अपने दिमाग में परिवर्तन होते हैं! यह कोई मायने नहीं रखता कि हम कितने लंबे समय से नकारात्मक विचारों में डूबे रहे हैं या किसी बीमारी या किसी खराब रिश्ते या आर्थिक संकट या आत्म-निंदा से जूझ रहे हैं। हम आज ही इनमें परिवर्तन लाना शुरू कर सकते हैं।

अब आपकी अपनी समस्या को सच बने रहने की कोई जरूरत नहीं है। वह अब समाप्त होते हुए शून्यता तक पहुँच सकती है, जहाँ से वह आई थी। आप ऐसा कर सकते हैं।

याद रखिए, आप ही वह व्यक्ति हैं जो अपने दिमाग में सोचते हैं। आप स्वयं अपनी दुनिया में ताकत और

अधिकारी हैं।

अतीत के आपके विचारों व विश्वासों ने इस क्षण को और इस क्षण तक हर क्षण को बनाया है। अब आप विश्वास करने और सोचने के लिए जो भी चुनते हैं, वह अगले क्षण को, अगले दिन को, अगले महीने को और अगले साल को गढ़ेगा।

हाँ बंधु, तुम! मैं आपको सबसे उम्दा सलाह दे सकती हूँ, जो मेरे बरसों के अनुभव से आई है। अब भी आप वही पुराने विचारों को सोच सकते हैं, आप बदलने से इनकार कर सकते हैं और अपनी सभी समस्याओं को बनाए रख सकते हैं।

अपनी दुनिया में आप सबसे ताकतवर हैं! आप जो भी सोचने के लिए चुनते हैं, आपको वह मिलेगा।

यह क्षण नई प्रक्रिया शुरू करता है। हर क्षण एक नई शुरुआत है और यह क्षण आपके लिए अभी और यहीं एक नई शुरुआत है! क्या यह जानना बड़ी बात नहीं है? यह क्षण शक्ति का क्षण है! इसी क्षण से परिवर्तन शुरू होता है।

क्या यह सच है?

एक पल के लिए रुकें और अपने विचार को पकड़ें। आप इस समय क्या सोच रहे हैं?यदि यह सच है कि आपके विचार आपके जीवन को आकार देते हैं तो आप अभी जो भी सोच रहे हैं, क्या उसे अपने लिए सच बनाना चाहेंगे?यदि वह चिंता या गुस्से या चोट या प्रतिशोध या डर का विचार है तो आपको क्या लगता है कि यह विचार किस तरह आपके पास लौट कर आएगा?

हमेशा अपने विचारों को पकड़ना आसान नहीं होता है, क्योंकि वे बहुत तेजी से आगे बढ़ते हैं। फिर भी, हम अभी से अपनी बातों पर ध्यान रखना और सुनना शुरू कर सकते हैं। यदि आप खुद को किसी प्रकार के नकारात्मक शब्द बोलते हुए सुनते हैं तो बीच में ही रुक जाएँ। या तो उस वाक्य को बदल दें या बस छोड़ दें। आप उन्हें यह भी कह सकते हैं, 'बाहर निकलो!'

खुद को किसी कैफेटेरिया में पंक्ति में खड़े होने की कल्पना करें या किसी शानदार होटल के जलपान गृह (रेस्टोरेंट) में, जहाँ भोजन के व्यंजनों की बजाय विचारों के व्यंजन हैं। आप जिन विचारों को चुनना चाहें, उन्हें चुन सकते हैं। ये विचार आपके भविष्य के अनुभवों को उत्पन्न करेंगे।

अब, यदि आप ऐसे विचारों को चुनते हैं जो समस्याएँ और पीड़ा उत्पन्न करते हैं, तो यह मूर्खता है। यह इसी तरह है मानो आप हमेशा खुद को बीमार बनानेवाला भोजन चुनते हैं। हम एक या दो बार ऐसा कर सकते हैं, लेकिन जैसे ही हमें पता चल जाता है कि कौन से खाद्य पदार्थ हमारे शरीर के लिए नुकसानदेह होते हैं, हम उनसे दूर रहते हैं। विचारों के साथ भी ऐसा ही है। चलिए, ऐसे विचारों से दूर रहें, जो समस्याएँ और पीड़ा उत्पन्न करते हैं।

मेरे आरंभिक शिक्षकों में से एक डॉ. रेमंड चार्ल्स बार्कर बार-बार यह कहते थे, 'जब कोई समस्या होती है तो वहाँ कुछ करने की नहीं बल्कि जानने की जरूरत होती है।'

हमारा दिमाग हमारा भविष्य तय करता है। जब हमारे वर्तमान में कुछ ऐसा होता है, जो अवांछित है तो हमें उस स्थिति को बदलने के लिए अपने दिमाग का प्रयोग करना चाहिए। और हम उसी पल उसे बदलना शुरू कर सकते हैं।

यह मेरी गहरी इच्छा है कि 'आपके विचार कैसे काम करते हैं' यह विषय स्कूल में पढ़ाया जानेवाला पहला विषय होना चाहिए। मुझे कभी समझ नहीं आया कि बच्चों को लड़ाई की तिथियाँ याद कराने का क्या महत्त्व है। यह अपनी मानसिक ऊर्जा नष्ट करने की तरह है। इसकी बजाय हम उन्हें अधिक महत्त्वपूर्ण विषय पढ़ा सकते हैं, जैसे—मस्तिष्क कैसे काम करता है, पैसे को कैसे सँभालें, आर्थिक सुरक्षा के लिए धन का निवेश

कैसे करें, कैसा अभिभावक बनें, अच्छे रिश्ते कैसे बनाएँ और आत्म-सम्मान व आत्म-गौरव कैसे बनाएँ तथा बरकरार रखें।

क्या आप वयस्कों की एक ऐसी पूरी पीढ़ी की कल्पना कर सकते हैं, यदि उन्हें स्कूल में अपने नियमित पाठ्यक्रम के साथ ये विषय पढ़ाए जाएँ? सोचिए कि ये सच किस प्रकार अभिव्यक्त होंगे। हम यहाँ प्रसन्न लोग होंगे, जो खुद के बारे में अच्छा महसूस करते हैं। हमारे पास ऐसे लोग होंगे जो आर्थिक रूप से संपन्न होंगे और जो बुद्धिमत्ता से अपने पैसे को निवेश करते हुए अर्थव्यवस्था को समृद्ध बनाएँगे। उनके हर किसी के साथ अच्छे रिश्ते होंगे और वे माता-पिता की भूमिका में सहज होंगे, फिर अपने बारे में अच्छा महसूस करनेवाले बच्चों की एक और पीढ़ी तैयार करेंगे। फिर भी इन सबके बीच हर व्यक्ति एक अलग व्यक्ति होगा, जो अपनी अलग रचनात्मकता प्रदर्शित करेगा।

व्यर्थ करने के लिए समय नहीं है। चलिए, अपना काम जारी रखें।

❑

इस जीवन की अनंतता में जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
मैं अब पुराने प्रतिबंधों और अभाव में विश्वास नहीं करता
अब मैं खुद को देखना शुरू करना चाहता हूँ
जैसा कि ब्रह्मांड मुझे देखता है—संपूर्ण और परिपूर्ण
मेरे अस्तित्व का सच यह है कि मेरा सृजन हुआ
संपूर्ण और परिपूर्ण
मैं हमेशा संपूर्ण और परिपूर्ण रहूँगा।
मैं अब इस समझ के साथ अपना जीवन जीना चाहता हूँ
मैं सही समय पर सही स्थान पर हूँ, सही कार्य कर रहा हूँ
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

अब हम क्या करें?

'मैं अपने दृष्टिकोण को समझ रहा हूँ और परिवर्तन लाना चाहता हूँ।'

बदलाव का निर्णय

बहुत से लोग इस स्थिति में अपने जीवन की अव्यवस्था से घबराकर हाथ खड़े कर देते हैं और हार मान लेते हैं। कुछ अन्य अपने आप या जीवन पर क्रोधित हो जाते हैं और वे भी हार मान लेते हैं।

हार मानने का अर्थ है, यह निर्णय लेना कि 'अब कुछ भी करना बेकार है और किसी भी प्रकार का परिवर्तन करना असंभव है तो कोशिश क्यों करें?' बाकी इस तरह है, 'जो चल रहा है, वह चलने दो। कम-से-कम तुम यह तो जानते हो कि उस पीड़ा को कैसे सँभालना है। आप यह सब पसंद नहीं करते, लेकिन इस सबसे परिचित है और आप उम्मीद करते हैं कि वह और बदतर नहीं होगा।'

मेरे लिए गुस्से का अभ्यस्त होने का अर्थ है, मूर्ख का ताज पहनकर एक कोने में बैठे रहना। क्या यह बात आपको सही लग रही है? कुछ होता है और आप क्रोधित हो जाते हैं। कुछ और होता है और फिर से गुस्से में आ जाते हैं। कुछ और होता है और आप फिर से क्रोधित हो जाते हैं। लेकिन आप कभी गुस्से से ज्यादा कुछ नहीं करते।

इससे क्या लाभ होता है? केवल गुस्से में आना अपने समय को बरबाद करनेवाली एक मूर्खतापूर्ण प्रतिक्रिया है। यह जीवन को एक नए और भिन्न रूप में देखने से इनकार करना भी है।

अपने आपसे यह पूछना अधिक उपयोगी होगा कि आप इतनी स्थितियाँ किस तरह उत्पन्न कर रहे हैं, जिन पर आप क्रोधित होते हैं।

आपके खयाल में इन सभी कुंठाओं के पीछे आपके कौन से विश्वास हैं?आप ऐसा क्या कर रहे हैं, जो दूसरे लोगों में आपको खिझाने की आवश्यकता को प्रेरित करता है?आपको ऐसा विश्वास क्यों है कि अपने रास्ते पर चलने के लिए आपको क्रोध करने की जरूरत है?

आप जो भी बाहर देते हैं, वह आपके पास वापस आ जाता है। आप जितना गुस्सा करते हैं, उतना ही अपने लिए ऐसी परिस्थितियाँ तैयार करते हैं जिन पर आपको गुस्सा आता है, जैसे मूर्ख का ताज पहनकर एक कोने में बैठे रहना और कुछ न कर पाना।

क्या यह अनुच्छेद आपके अंदर क्रोध की भावनाएँ उत्पन्न करता है? बढ़िया! तीर निशाने पर लगा है। यह ऐसी बात है जिसे आप बदलने के इच्छुक हो सकते हैं।

'परिवर्तन का इच्छुक' होने का फैसला करें

यदि आप वास्तव में जानना चाहते हैं कि आप कितने जिद्दी हैं तो परिवर्तन का इच्छुक होने के विचार पर ध्यान दें। हम सभी अपने जीवन को परिवर्तित देखना चाहते हैं, परिस्थितियों को बेहतर और अधिक आसान बनाना चाहते हैं; लेकिन हम बदलना नहीं चाहते। हम चाहते हैं कि वे बदल जाएँ। ऐसा करने के लिए हमें अंदर से बदलना होगा। हमें सोचने का अपना तरीका बदलना होगा, बोलने का तरीका बदलना होगा, अपने आपको अभिव्यक्त करने का तरीका बदलना होगा। तभी बाहरी परिवर्तन हो पाएँगे।

यह अगला कदम है। अब हम इस बारे में काफी स्पष्ट हैं कि समस्याएँ क्या हैं और वे कहाँ से आई हैं। अब बदलने का इच्छुक होने का समय है।

मेरे अंदर हमेशा हठ की एक प्रवृत्ति रही है। अब भी कभी-कभी जब मैं अपने जीवन में कोई बदलाव लाना

चाहती हूँ तो यह हठ सामने आ सकता है और अपनी सोच को बदलने के प्रति मेरा प्रतिरोध सशक्त होता है। थोड़ी देर के लिए मैं स्वार्थी, क्रोधित और पराजित हो सकती हूँ।

जी हाँ, इतने वर्षों तक मेहनत करने के बावजूद यह सब मेरे अंदर अब भी चलता रहता है। यह मेरा एक सबक है। लेकिन अब ऐसा जब भी होता है, मैं जानती हूँ कि मैं परिवर्तन के एक महत्त्वपूर्ण बिंदु पर हूँ। हर बार जब मैं अपने जीवन में कोई बदलाव लाने, कुछ और छोड़ने का फैसला करती हूँ, ऐसा करने के लिए मैं अपने भीतर अधिक गहराई में जाती हूँ।

हर पुराने विचार की परत को नई सोच से बदला जाना चाहिए। उसमें से कुछ आसान है और कुछ एक पंख से चट्टान उठाने की तरह है।

जब मैं कहती हूँ कि मैं परिवर्तन लाना चाहती हूँ, तो मैं पुराने विचार को दृढ़ता से पकड़ती हूँ और उतना ही जानती हूँ कि उसे छोड़ना मेरे लिए सबसे महत्त्वपूर्ण है। इन चीजों को सीखने के बाद ही मैं दूसरों को सिखा सकती हूँ।

मेरी राय है कि वास्तव में कई अच्छे शिक्षक खुशहाल परिवारों से नहीं होते, जहाँ सबकुछ आसान होता है। वे अधिक पीड़ा व दु:ख देखकर आते हैं और वे उस स्थान तक कई परतों को पार करके पहुँचे होते हैं, जहाँ अब वे मुक्त होने में दूसरों की मदद कर सकते हैं। अधिकतर अच्छे शिक्षक सीमाओं की गहरी परतों को हटाने के लिए और भी अधिक विचारों को छोड़ने पर लगातार काम करते रहते हैं। यह एक जीवन भर का व्यवसाय बन जाता है।

पहले मैं आस्थाओं को छोड़ने के विषय में जिस रूप में काम करती थी और आज जिस रूप में करती हूँ, उसमें प्रमुख अंतर यह है कि अब मुझे ऐसा करने के लिए अपने ऊपर क्रोधित नहीं होना पड़ता। अब मैं यह नहीं मानती कि मैं केवल इसलिए एक बुरी इनसान हूँ कि मुझे अपने अंदर बदलाव के लिए कुछ और मिलता है।

घर की सफाई

अब मैं अपने मन-मस्तिष्क में जो कार्य करती हूँ, वह किसी घर की सफाई करने जैसा है। मैं अपने मन के कमरों से गुजरती हूँ और उनमें मौजूद विचारों व आस्थाओं की जाँच करती हूँ। कुछ को मैं पसंद करती हूँ, इसलिए उन्हें झाड़-पोंछकर चमका देती हूँ तथा उन्हें और भी उपयोगी बना देती हूँ। कुछ को मैं हटाने या मरम्मत की जरूरत महसूस करती हूँ और उस कार्य में लग जाती हूँ। कुछ पिछले दिन के अखबार, पुरानी पत्रिकाओं या कपड़ों की तरह होते हैं, जो अब उपयुक्त नहीं रह गए हैं। उन्हें मैं या तो छोड़ देती हूँ या कूड़ेदान में फेंक देती हूँ, साथ ही उन्हें हमेशा के लिए जाने देती हूँ।

मेरे लिए ऐसा करने की प्रक्रिया में क्रोधित होना या स्वयं को एक बुरा व्यक्ति महसूस करना आवश्यक नहीं है।

अभ्यास : मैं बदलना चाहता हूँ

चलिए, इस दृढ़ वचन का प्रयोग करते हैं, 'मैं बदलना चाहता हूँ।' इसे बार-बार दुहराएँ। 'मैं बदलना चाहता हूँ, मैं बदलना चाहता हूँ।' आप ऐसा कहते समय अपने गले को स्पर्श कर सकते हैं। गला शरीर का ऊर्जा केंद्र है, जहाँ परिवर्तन होता है। अपने गले को स्पर्श करते हुए आप स्वीकार करते हैं कि आप परिवर्तन की प्रक्रिया में हैं।

जब आपके जीवन में परिवर्तन आएँ तो इच्छा सहित उन्हें होने दें। यह ध्यान रखें कि जहाँ पर आप 'नहीं बदलना चाहते', वहीं वास्तव में आपको बदलाव की सबसे अधिक आवश्यकता है। 'मैं बदलना चाहता हूँ।'

ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता हमेशा आपके विचारों और शब्दों के प्रति प्रतिक्रियाशील होती है। जब आप ऐसी बातें कहते हैं तो स्थितियों में निश्चित रूप से बदलाव आना शुरू हो जाता है।

बदलने के कई तरीके

मेरे विचारों पर अमल करना, बदलने का एकमात्र तरीका नहीं है। कई अन्य तरीके और भी हैं, जो काफी कारगर हैं। इस पुस्तक के अंतिम भाग में मैंने उन कई रास्तों की एक सूची शामिल की है, जिनसे आप अपनी विकास प्रक्रिया की तरफ बढ़ सकते हैं।

अभी कुछ पर विचार करें। यहाँ एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण विद्यमान है, मानसिक दृष्टिकोण है और भौतिक दृष्टिकोण है। संपूर्ण उपचार में शरीर, मन और आत्मा शामिल होते हैं। आप इनमें से किसी एक से शुरुआत कर सकते हैं, यदि आप उसमें यथास्थिति सभी को शामिल करते हैं। कुछ मानसिक दृष्टिकोण के साथ शुरुआत करते हैं और कार्यशालाएँ या थेरैपी करते हैं। कुछ ध्यान या प्रार्थना के साथ आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाते हैं।

जब आप अपने घर की सफाई शुरू करते हैं तो यह मायने नहीं रखता कि आप किस कमरे से सफाई की शुरुआत करते हैं। आपको ज्यादा आकर्षित करनेवाली जगह से आप शुरू कर सकते हैं। दूसरी जगहों पर सफाई खुद-ब-खुद हो जाएगी।

आध्यात्मिक स्तर पर शुरुआत करनेवाले लोग, जो जंक फूड खाते हैं, अकसर पाते हैं कि वे पौष्टिक भोजन की ओर आकृष्ट हो रहे हैं। वे किसी मित्र से मिलते हैं या कोई पुस्तक खोजते हैं या किसी ऐसी कक्षा में जाते हैं, जो उनके अंदर यह समझ उत्पन्न करती है कि वे जो कुछ भी खाते हैं, उसका भारी असर इस बात पर पड़ता है कि वे कैसा महसूस करते हैं और कैसा दिखते हैं। एक स्तर हमेशा दूसरे की ओर ले जाएगा, जब तक विकसित होने और परिवर्तन की इच्छा मौजूद रहेगी।

मैं पोषण के बारे में बहुत कम सलाह देती हूँ, क्योंकि मैंने पाया है कि सभी व्यवस्थाएँ कुछ लोगों के लिए उपयोगी होती हैं। मेरे पास होलिस्टिक (संपूर्ण) क्षेत्र में अच्छे चिकित्सकों का एक स्थानीय तंत्र मौजूद है और जब मुझे ग्राहकों के लिए पोषण संबंधी जानकारी की आवश्यकता दिखती है, तो मैं उन्हें इनके पास भेज देती हूँ। यह एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ आपको अपना रास्ता स्वयं खोजना होगा या किसी विशेषज्ञ के पास जाना होगा, जो आपका परीक्षण कर सकता है।

पोषण पर बहुत सी पुस्तकें ऐसे लोगों द्वारा लिखी गई हैं, जो काफी बीमार थे और उन्होंने अपने उपचार के लिए एक व्यवस्था तैयार की। फिर उन्होंने अपने तरीकों के बारे में और लोगों को बताने के लिए एक पुस्तक लिखी। हालाँकि हर कोई एक जैसा नहीं होता।

जैसे—मैक्रोबायोटिक (जैविक प्रक्रिया से तैयार भोजन पदार्थ) और प्राकृतिक कच्चे खाद्य पदार्थों के आहार दो बिलकुल भिन्न दृष्टिकोण हैं। कच्चा भोजन खानेवाले लोग कभी किसी पदार्थ को पकाते नहीं हैं, कभी-कभार ही ब्रेड या अनाज खाते हैं और इस बात का ध्यान रखते हैं कि एक ही समय पर फल और सब्जी न खाएँ। और वे कभी नमक का इस्तेमाल नहीं करते। मैक्रोबायोटिक लोग लगभग सारा भोजन पकाते हैं, खाद्य पदार्थों को मिश्रित करने के भिन्न तरीके इस्तेमाल करते हैं और काफी नमक इस्तेमाल करते हैं। ये दोनों विधियाँ कारगर हैं। दोनों शरीर को स्वस्थ बनाती हैं। लेकिन इनमें से कोई भी विधि, सभी के लिए ठीक नहीं है।

पोषण के संबंध में मेरा व्यक्तिगत दृष्टिकोण सरल है। यदि वह बढ़ता है तो उसे खाओ। यदि वह नहीं बढ़ता तो उसे मत खाओ।

अपने भोजन के बारे में सतर्क रहो। यह अपने विचारों पर ध्यान देने के समान है। हम अपने शरीर पर और

जब हम भिन्न तरीकों से खाते हैं तो हमें शरीर से जो संकेत मिलते हैं, उन पर ध्यान देना भी सीख सकते हैं।

जीवन भर नकारात्मक मानसिक विचारों में लिप्त रहने के बाद अपने मन-मस्तिष्क की सफाई करना ऐसा ही है मानो जीवन भर जंक फूड करने के बाद पौष्टिक भोजन लेने की शुरुआत करना। ये दोनों ही बीमारियों के उपचार में समस्याएँ पैदा कर सकते हैं। जब आप अपना शारीरिक आहार बदलना शुरू करते हैं, तो शरीर विषैले तत्त्वों के अपने भंडार को बाहर निकालना शुरू करता है और जब ऐसा होता है तो आप एक-दो दिन के लिए स्वयं में सड़न सी महसूस कर सकते हैं। ऐसा ही होता है जब आप अपनी मानसिक विचार-प्रक्रियाओं को बदलने का निर्णय लेते हैं, आपको कुछ समय के लिए परिस्थितियाँ बदतर महसूस होंगी।

एक पल के लिए किसी धन्यवादी (थैंक्सगिविंग) रात्रिभोज के अंत को याद कीजिए। भोजन समाप्त हो चुका है और अब बरतन को साफ करने का समय है। बरतन पूरी तरह जला हुआ और पपड़ीदार है, इसलिए आप उसमें गरम पानी व साबुन डालते हैं और उसमें कुछ समय के लिए डूबा रहने देते हैं। फिर आप उस बरतन को रगड़ना शुरू करते हैं। उस समय आपको यह बुरा लगता है, जब बरतन और गंदा लगता है, लेकिन, अगर आप उसे रगड़ते रहते हैं तो आपका बरतन नया-सा हो जाता है।

यही स्थिति सूखे हुए पपड़ीदार मानसिक विचारों के साथ होती है। जब हम उसे नए विचारों में डुबाते हैं तो सारी गंदगी ऊपर आ जाती है और दिखने लगती है। बस नए विचारों पर दृढ़ रहें और जल्द ही आप एक पुराने संकुचित विचार को पूरी तरह साफ कर देंगे।

अभ्यास : बदलने की इच्छा

तो हमने फैसला किया है कि हम बदलने के इच्छुक हैं और हम किसी भी या उन सभी विधियों को अपनाएँगे, जो हमारे लिए उपयोगी होंगी। आइए, मैं एक विधि के बारे में बताती हूँ, जो मैं अपने लिए और दूसरों के लिए इस्तेमाल करती हूँ।

पहला—दर्पण में अपना चेहरा देखिए और अपने आपसे कहें, 'मैं बदलना चाहता हूँ।'

ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं। यदि आप हिचकिचाहट या अनिच्छुक महसूस करते हैं या परिवर्तन नहीं चाहते तो खुद से उसका कारण पूछिए। आप किस पुराने विचार पर अड़े हुए हैं? कृपया अपने आपको फटकारें नहीं। सिर्फ ध्यान दीजिए कि वह क्या है। मैं शर्त लगा सकती हूँ कि वह विचार या विश्वास आपके लिए बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न कर रहा है। मैं हैरान हूँ कि वह कहाँ से आया। क्या आप जानते हैं?

चाहे हम यह जानते हैं या नहीं कि वह कहाँ से आया, चलिए, उसे अभी खत्म करने के लिए कुछ करें। फिर से दर्पण के सामने जाएँ और अपनी आँखों में गहराई से देखें, अपने कंठ को स्पर्श करें और दस बार जोर-जोर से कहें, 'मैं हर प्रतिरोध को छोड़ना चाहता हूँ।'

दर्पण कार्य बहुत सशक्त होता है। एक बच्चे के रूप में हमने अपने अधिकांश नकारात्मक विचार दूसरों द्वारा अपनी आँखों में देखते हुए या शायद हम पर उँगली उठाते हुए ग्रहण किए हैं। आज हम जब भी दर्पण में देखते हैं, हममें से अधिकतर अपने आपसे कुछ नकारात्मक चीजें कहेंगे। हम किसी भी बात के लिए अपनी आलोचना करते हैं या अपना कम मूल्यांकन करते हैं। सीधे अपनी आँखों में देखना और अपने बारे में एक सकारात्मक घोषणा करना, मेरी राय में, दृढ़ निश्चय सहित एक मजबूत समाधान का सबसे तेज तरीका है।

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
अब मैं शांति से और निष्पक्षता से अपने पुराने विचारों को देखना चाहता हूँ
और मैं परिवर्तन करने के लिए तैयार हूँ
मैं सीखने योग्य हूँ, मैं सीख सकता हूँ। मैं बदलने के लिए तैयार हूँ
मैं खेल-खेल में ऐसा करना चाहता हूँ
जब मुझे छोड़ने के लिए कुछ मिल जाता है
तो मैं यह जताना चाहता हूँ मानो मुझे कोई खजाना मिल गया हो
मैं खुद को हर क्षण बदलते देखता हूँ और महसूस करता हूँ
कि अब विचारों का मुझ पर कोई जोर नहीं है
दुनिया में मैं सबसे शक्तिशाली हूँ। मैं मुक्त होना चाहता हूँ
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

परिवर्तन का प्रतिरोध

'मैं सदैव परिवर्तनशील जीवन की लय और प्रवाह में हूँ।'

उपचार या परिवर्तन में पहला कदम है सजगता

जब हमारे अंदर कोई विचार बहुत गहरे दबा होता है तो अपनी स्थिति को सुधारने के लिए हमें उसके बारे में पता होना चाहिए। शायद हम अपनी अवस्था का उल्लेख करना, उसके बारे में शिकायत करना या उसे दूसरे लोगों में देखना शुरू कर देते हैं। वह किसी-न-किसी रूप में हमारा ध्यान आकृष्ट करने के लिए ऊपर उभरता है और हम उससे संबंध स्थापित करना शुरू करते हैं। हम अकसर किसी शिक्षक, किसी मित्र, कोई कक्षा या कार्यशाला या किसी पुस्तक से जुड़ते हैं, जो हमारे भीतर उस समस्या को हल करने के लिए नए तरीके जाग्रत् कर सकें।

मेरा उद्बोधन एक मित्र की संयोगजन्य टिप्पणी से शुरू हुआ, जिसे एक बैठक के बारे में बताया गया था। मेरा मित्र वहाँ नहीं गया, लेकिन मेरे अंदर किसी बात ने मुझे प्रेरित किया और मैं चली गई। वह छोटी सी बैठक मेरी जागरूकता के मार्ग का पहला कदम था। मैंने कुछ समय बाद ही उसका महत्त्व महसूस किया।

अकसर इस पहले स्तर पर हमारी प्रतिक्रिया यह होती है कि यह रवैया बेवकूफाना है या इसका कोई मतलब नहीं है। शायद वह हमारी सोच के लिए अधिक सरल या अस्वीकार्य लगता है। हम उसे नहीं करना चाहते। हमारा प्रतिरोध बहुत सशक्त होकर उभरता है। हम उसे करने के विचार से क्रोधित तक हो जाते हैं।

ऐसी प्रतिक्रिया बहुत अच्छी है, यदि हम समझ सकें कि यह हमारे ठीक होने की प्रक्रिया में पहला कदम है।

मैं लोगों से कहती हूँ कि वे जो भी प्रतिक्रिया महसूस करते हैं, वह उन्हें यह दिखाने के लिए होती है कि वे उपचार की प्रक्रिया में हैं, हालाँकि चिकित्सा पूरी तरह से समाप्त नहीं हुई है। सच्चाई यह है कि यह प्रक्रिया उसी पल शुरू हो जाती है, जिस पल हम बदलाव लाने के बारे में सोचना शुरू करते हैं।

अधीरता प्रतिरोध का सिर्फ एक दूसरा रूप है। यह सीखने और बदलने के प्रति हमारा प्रतिरोध है। जब हम यह माँग करते हैं कि वह अभी हो जाए और तुरंत पूरा हो जाए, तो हम अपने आपको अपने द्वारा उत्पन्न समस्या से जुड़े सबक को सीखने का समय नहीं देते।

यदि आप किसी और कमरे में जाना चाहते हैं तो आपको उठकर उस दिशा में एक-एक कदम चलकर जाना होगा। केवल अपनी कुरसी पर बैठकर यह सोचना कि आप दूसरे कमरे में पहुँच जाएँ, संभव नहीं है। वह ऐसी ही बात है। हम सभी चाहते हैं कि हमारी समस्या खत्म हो जाए, लेकिन हम उन छोटी चीजों को नहीं करना चाहते जो उसके समाधान में मदद करती हैं।

अब उस स्थिति या अवस्था को उत्पन्न करने में अपनी जिम्मेदारी को स्वीकार करने का समय है। मैं आपको अपनी इस स्थिति के लिए अपराध-बोध महसूस करने या 'बुरा आदमी' समझने की बात नहीं कर रही हूँ। मैं 'आपके अंदर मौजूद शक्ति' को आपके द्वारा स्वीकार करने की बात कर रही हूँ, जो हमारे हर विचार को अनुभव में बदल देती है। अतीत में हमने अनजाने में इस शक्ति को ऐसी स्थितियाँ उत्पन्न करने के लिए इस्तेमाल किया, जिसे हम अनुभव नहीं करना चाहते थे। हम नहीं जानते थे कि हम क्या कर रहे थे। अब अपनी जिम्मेदारी को स्वीकार करते हुए हम जागरूक हो जाते हैं और इस शक्ति को अपने लाभ के लिए सकारात्मक तरीके से इस्तेमाल करना सीखते हैं।

अकसर जब मैं ग्राहकों को समाधान सुझाती हूँ—किसी मामले को सुलझाने या किसी व्यक्ति को माफ

करने का एक नया तरीका—तो मैं देखती हूँ कि उसके जबड़े कस जाते हैं, बाहर आ जाते हैं, बाँहें सीने पर सख्ती से कस जाती हैं। हो सकता है, मुट्ठियाँ भी बँध जाएँ। प्रतिरोध उभर रहा होता है और मैं जानती हूँ कि हमने ठीक वही काम किया है, जो करने की आवश्यकता थी।

हम सबके पास सीखने के लिए सबक होते हैं। केवल अपने लिए चुने गए सबक ही हमारे लिए मुश्किल होते हैं। वो बातें आसान होती हैं, जो सबक नहीं होतीं, क्योंकि वे बातें हम पहले से जानते हैं।

जागरूक होने से सबक सीखे जा सकते हैं

यदि आप किसी ऐसी चीज के बारे में सोचते हैं, जो करना आपके लिए सबसे कठिन है और आप उसका कितना प्रतिरोध करते हैं तो आप उस पल के अपने सबसे बड़े सबक को देख रहे हैं। झुकना, प्रतिरोध छोड़ देना और अपने आपको वह सीखने के लिए प्रेरित करना, जो सीखना हमारे लिए आवश्यक है, अगले कदम को और आसान बना देगा। अपने प्रतिरोध को परिवर्तन करने से रोकने न दें। हम दो स्तरों पर काम कर सकते हैं—(1) प्रतिरोध को देखना और—(2) फिर भी अपने मन-मस्तिष्क में परिवर्तन लाना। खुद को परखें, देखें कि आप कैसे प्रतिरोध करते हैं और फिर आगे बढ़ें।

गैर-शाब्दिक संकेत

हमारी क्रियाएँ अकसर हमारा प्रतिरोध व्यक्त करती हैं। उदाहरण के लिए—

विषय बदलना

कमरा छोड़कर चले जाना

बाथरूम जाना

देर से आना

बीमार हो जाना

निम्नलिखित करते हुए टाल-मटोल करना—

कुछ और करने लग जाना

किसी कार्य में व्यस्त हो जाना

समय व्यर्थ करना

अलग देखना या खिड़की के बाहर देखना

कोई पत्रिका पलटना

ध्यान न देना

खाना, पीना या सिगरेट पीना

कोई रिश्ता बनाना या तोड़ना

कुछ चीज खराब होना—कारें, उपकरण, प्लंबिंग आदि—

कल्पनाएँ

हम अकसर अपने प्रतिरोध को उचित ठहराने के लिए दूसरों के बारे में कल्पनाकरते हैं। हम इस प्रकार की बातें करते हैं—

इससे कुछ ठीक नहीं होगा।

मेरा पति/पत्नी नहीं समझेगा।

मुझे अपना पूरा व्यक्तित्व बदलना होगा।

केवल पागल लोग (चिकित्सक) थैरेपिस्ट के पास जाते हैं।

वे मेरी समस्या में मदद नहीं कर सके।
वे मेरे गुस्से को सँभाल नहीं पाए।
मेरा मामला अलग है।
मैं उन्हें परेशान नहीं करना चाहता।
यह कार्य स्वत: ही हो जाएगा।
कोई और ऐसा नहीं करता।

धारणाएँ

हम कुछ ऐसी धारणाओं के साथ बड़े होते हैं, जो बदलने में हमारा प्रतिरोध बन जाती हैं। हमारी कुछ ऐसी धारणाएँ हैं—

ऐसा नहीं हुआ
यह बिलकुल ही ठीक नहीं है।
मेरे लिए ऐसा करना सही नहीं है।
वह आध्यात्मिक नहीं होगा।
आध्यात्मिक लोग गुस्सा नहीं करते।
पुरुष/महिलाएँ ऐसा नहीं करते
मेरे परिवार ने कभी ऐसा नहीं किया।
प्रेम मेरे लिए नहीं है।
गाड़ी चलाने के लिए यह दूरी बहुत ज्यादा है।
यह काम बहुत ज्यादा है।
यह काफी महँगा है।
इसमें काफी समय लगेगा
मैं इसमें विश्वास नहीं करता
मैं उस प्रकार का व्यक्ति नहीं हूँ।

दूसरे लोग

हम अपनी शक्ति दूसरों को दे देते हैं और उस बहाने को अपने बदलने के प्रति प्रतिरोध के रूप में इस्तेमाल करते हैं। हम इस प्रकार के विचार रखते हैं—

भगवान् ऐसा नहीं चाहता
मैं ग्रहों के अपने पक्ष में होने का इंतजार कर रहा हूँ।
यह सही वातावरण नहीं है।
वे मुझे बदलने नहीं देंगे।
मेरे पास सही गुरु/पुस्तक/कक्षा/उपकरण नहीं है।
मेरा डॉक्टर नहीं चाहता कि मैं ऐसा करूँ।
मुझे काम से फुरसत नहीं मिलती।
मैं उनके प्रभाव में नहीं रहना चाहता।
यह सब उनकी गलती है।
पहले उन्हें बदलना होगा।

जैसे ही मुझे...मिलेगा, मैं कर लूँगा।
आप/वे नहीं समझते।
मैं उन्हें चोट नहीं पहुँचाना चाहता।
यह मेरे संस्कारों, धर्म, दर्शन के खिलाफ है।

अपने बारे में धारणाएँ

हमारे अंदर अपने बारे में ऐसे विचार होते हैं, जिन्हें हम प्रतिबंधों या बदलने के प्रति अनिच्छा के रूप में इस्तेमाल करते हैं। जैसे हम—

अधिक बड़े
अधिक छोटे
अधिक मोटे
अधिक पतले
अधिक नाटे
अधिक लंबे
अधिक आलसी
अधिक मजबूत
अधिक कमजोर
अधिक मूर्ख
अधिक आकर्षक
अधिक गरीब
अधिक अयोग्य
अधिक तुच्छ
अधिक गंभीर
अधिक अवरुद्ध
शायद यह कुछ अधिक ही है।

देर करने की चालें

हमारा प्रतिरोध अकसर देर करने के तरीकों के रूप में खुद को अभिव्यक्त करता है। हम ऐसे बहाने बनाते हैं—

मैं यह बाद में कर लूँगा
मैं अभी नहीं सोच सकता
मेरे पास अभी समय नहीं है
यह मेरी व्यस्तता में से काफी समय ले लेगा
हाँ, यह एक अच्छा विचार है; मैं कभी और इसे कर लूँगा।
मेरे पास करने के लिए बहुत से दूसरे कार्य हैं।
मैं कल इसके बारे में सोचूँगा
जैसे ही मैं...से निवृत्त हो जाऊँगा
जैसे ही मैं इस यात्रा से लौट आऊँगा।

यह समय सही नहीं है।

बहुत देर हो चुकी है, या बहुत जल्दी हो रहा है।

इनकार

प्रतिरोध का यह रूप किसी प्रकार के परिवर्तन को करने की आवश्यकता से इनकार को प्रदर्शित करता है। जैसे—

मेरे साथ कुछ भी गलत नहीं है।

मैं इस समस्या के बारे में कुछ नहीं कर सकता।

मैं पिछली बार बिलकुल ठीक था।

बदलने से क्या अच्छा हो जाएगा?

अगर मैं इसे अनदेखा कर दूँ तो शायद यह समस्या खत्म हो जाए।

डर

अब तक प्रतिरोध का सबसे बड़ा वर्ग है डर—अज्ञात का डर। इन्हें देखिए :

मैं अभी तैयार नहीं हूँ।

मैं असफल हो सकता हूँ।

वे मुझे मना कर देंगे।

पड़ोसी क्या सोचेंगे?

मैं अपने पति/पत्नी को बताने से डरता/डरती हूँ।

मुझे चोट लग सकती है।

मुझे बदलना पड़ सकता है।

इससे मेरे पैसे खर्च हो सकते हैं।

मैं पहले मर जाना पसंद करूँगा, या पहले तलाक ले लूँगा।

मैं नहीं चाहता कि किसी को मेरी समस्या के बारे में पता चले।

मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से डरता हूँ।

मैं इस बारे में बात नहीं करना चाहता।

मेरे पास इसके लिए ऊर्जा नहीं है।

पता नहीं अंत में मेरे साथ क्या हो?

मैं अपनी आजादी खो सकता हूँ।

यह करना बहुत कठिन है।

मेरे पास अभी पर्याप्त पैसे नहीं हैं।

मेरी पीठ में चोट लग सकती है।

मैं ठीक से नहीं कर पाऊँगा

मैं अपने दोस्तों को खो सकता हूँ।

मैं किसी पर भरोसा नहीं करता।

इससे मेरी छवि खराब हो सकती है।

मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।

इस सूची में और भी बहुत कुछ है। क्या आपको लगता है कि आप इनमें से किसी तरीके से अपना प्रतिरोध

जताते हैं? इन उदाहरणों में प्रतिरोध देखें।

एक ग्राहक मेरे पास आई, क्योंकि वह काफी पीड़ा से गुजर रही थी। तीन अलग-अलग सड़क दुर्घटनाओं में उसकी पीठ, गरदन और उसका घुटना क्षतिग्रस्त हो चुका था। फिर भी वह लेट थी, खो गई और फिर ट्रैफिक में फँस गई।

उसके लिए अपनी समस्याएँ मुझे बताना आसान था, लेकिन जिस समय मैंने कहा, 'थोड़ी देर मुझे कुछ कहने दो', हर प्रकार की परेशानी शुरू हो गई। उसके कांटेक्ट लेंस उसे तकलीफ देने लगे। वह किसी और कुरसी पर बैठना चाहती थी। उसे बाथरूम जाना पड़ा। फिर उसे लेंस निकालने पड़े। सत्र के शेष समय में वह मुझ पर बिलकुल ध्यान नहीं दे पाई।

यह सब प्रतिरोध था। वह अपनी समस्या को समाप्त करने और उपचार के लिए तैयार नहीं थी। मैंने पाया कि उसकी बहन की भी पीठ की हड्डी दो बार टूट चुकी थी, साथ ही उसकी माँ की भी।

एक और ग्राहक एक अभिनेता, एक कलाकार, स्ट्रीट परफॉर्मर था और काफी दक्ष था। उसने शेखी बघारी कि वह दूसरों, खासकर संस्थानों को धोखा देने में कितना चतुर है। वह लगभग हर चीज उड़ाकर बचना जानता था, और फिर भी वह ऐसा कुछ नहीं कर पाया। वह हमेशा टूटा रहता था। कम-से-कम एक महीने का किराया बकाया हमेशा उस पर रहता था, अकसर उसके पास टेलीफोन नहीं होता था। उसके कपड़े फूहड़ थे, उसका काम बहुत अव्यवस्थित था, उसके शरीर में काफी पीड़ा थी और उसका जीवन प्रेममय नहीं था।

उसका सिद्धांत यह था कि वह तब तक धोखा देना बंद नहीं कर सकता, जब तक कि उसके जीवन में कुछ अच्छा न हो। निश्चित रूप से वह दुनिया को जो दे रहा था, उसके जीवन में कुछ अच्छा नहीं हो सकता था। उसे पहले धोखेबाजी बंद करनी थी।

उसका प्रतिरोध यह था कि वह पुराने तरीकों को छोड़ने के लिए तैयार नहीं था।

अपने मित्रों को अकेला छोड़ दो

अकसर अपने आप में परिवर्तन लाने के लिए मेहनत करने की बजाय हम यह सोचते हैं कि हमारे किन मित्रों को बदलने की जरूरत है। यह भी प्रतिरोध है।

मेरे काम के शुरुआती दिनों में, मेरे पास एक ग्राहक थी, जो मुझे अस्पताल में पड़े अपने सभी मित्रों के पास भेज देती थी। उन्हें फूल भेजने की बजाय वह उनकी समस्याओं को हल करने के लिए मुझे भेजती थी। मैं हाथ में टेप रिकॉर्डर लेकर वहाँ पहुँचती थी और आम तौर पर बिस्तर पर किसी ऐसे शख्स को पाती थी, जो यह नहीं जानता था कि मैं वहाँ क्यों हूँ या यह समझ नहीं पाता था कि मैं क्या कर रही हूँ। उस समय मैंने यह नहीं सीखा था कि किसी के अनुरोध करने पर ही उसका उपचार करना है।

कभी-कभी ग्राहक इसलिए मेरे पास आते हैं, क्योंकि उनका कोई मित्र उपहार के रूप में मेरा एक सत्र देता है। आम तौर पर यह काम नहीं करता और वे शायद ही लौटकर वापस आते हैं।

जब कोई चीज हमारे लिए कारगर होती है तो हम अकसर उसे दूसरों के साथ बाँटना चाहते हैं। लेकिन शायद वे उस समय और उस जगह बदलाव के लिए तैयार न हों। जब हम परिवर्तन के लिए तैयार हों, उस समय परिवर्तन करना काफी कठिन होता है; लेकिन किसी और को बदलने की कोशिश करना, जब वह ऐसा नहीं करना चाहता, असंभव है और यह एक अच्छी मित्रता को खत्म कर सकता है। मैं अपने ग्राहकों पर जोर डालती हूँ, क्योंकि वे मेरे पास आते हैं। मैं अपने मित्रों को अकेला छोड़ देती हूँ।

दर्पण कारगर है

दर्पण अपने बारे में हमारी भावनाओं को प्रतिबिंबित करता है। यदि हम एक खुशहाल, संतोषजनक जीवन

चाहते हैं तो वह स्पष्ट रूप से परिवर्तन किए जाने योग्य चीजों को दिखाता है।

मैं लोगों से कहती हूँ कि वे जब भी किसी दर्पण के पास से निकलें तो हर बार अपनी आँखों में देखें और अपने बारे में कुछ सकारात्मक कहें। कोई निश्चय करने का सबसे अच्छा तरीका है किसी दर्पण में देखकर उस निश्चय को जोर-जोर से कहना। आपको तत्काल प्रतिरोध के बारे में पता चल जाता है तथा आप शीघ्रता से उससे निपट सकते हैं। इस पुस्तक को पढ़ते समय एक दर्पण अपने पास रखना अच्छा है। अकसर उसे कोई दृढ़ निश्चय करने के लिए इस्तेमाल करें और जाँचें कि आप कहाँ पर प्रतिरोध कर रहे हैं और कहाँ पर स्वतंत्र व गतिशील हैं।

अब दर्पण में देखिए और अपने आपसे कहें, 'मैं बदलना चाहता हूँ।'

ध्यान दीजिए कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि आप हिचकिचाहट, अनिच्छा महसूस कर रहे हैं या बस बदलना नहीं चाहते तो अपने आपसे उसका कारण पूछें। आप किस पुरानी धारणा को पकड़े बैठे हैं? यह अपने आपको फटकारने का समय नहीं है। बस ध्यान दीजिए कि क्या हो रहा है और कौन सा विचार उभरकर सामने आता है। यही वह विचार है, जो आपके लिए समस्याएँ उत्पन्न कर रहा है। क्या आप पहचान सकते हैं कि वह कहाँ से आया?

जब हम प्रतिज्ञाएँ करते हैं और वे सही नहीं लगतीं या कुछ होता हुआ नजर नहीं आता तो यह कहना आसान है, 'ओह, ये प्रतिज्ञाएँ काम नहीं करतीं।' ऐसा नहीं है कि प्रतिज्ञाएँ काम नहीं करतीं, बस हमें प्रतिज्ञाएँ करना शुरू करने से पहले एक और कार्य करने की जरूरत होती है।

तरीकों का दुहराव हमें हमारी आवश्यकताएँ बताता है

हमारी हर आदत के लिए हम बार-बार जिस अनुभव से गुजरते हैं, हम जिन तरीकों को दुहराते हैं, उनकी हमारे भीतर आवश्यकता होती है। वह आवश्यकता हमारी किसी धारणा के अनुरूप होती है। यदि आवश्यकता नहीं होती तो हम उसे नहीं अपनाएँगे, नहीं करेंगे या वैसे नहीं बनेंगे। हमारे अंदर कुछ है, जिसे मोटापे की, खराब रिश्तों की, विफलताओं की, सिगरेटों की, गुस्से की, गरीबी की, शोषण की या हमारी जो भी समस्या है, उसकी आवश्यकता है।

हमने कितनी बार यह कहा है, 'मैं कभी फिर ऐसा नहीं करूँगा!' इसके बाद वह दिन बीतने से पहले हम केक का वह टुकड़ा खा लेते हैं, सिगरेट सुलगा लेते हैं, अपने प्रियजनों से बुरी बातें कहते हैं इत्यादि। फिर हम अपने आपसे यह कहते हुए पूरी समस्या को और बढ़ा देते हैं, 'ओह, तुम्हारे पास कोई इच्छा-शक्ति नहीं है, कोई अनुशासन नहीं है, तुम बस कमजोर हो।' यह उस अपराध-बोध के बोझ को और बढ़ा देता है, जो हम पहले से ढो रहे होते हैं।

इसका इच्छाशक्ति या अनुशासन से कोई लेना-देना नहीं है

हम अपने जीवन में जो कुछ भी छोड़ने का प्रयास कर रहे हैं, वह केवल एक लक्षण, बाहरी प्रभाव है। कारण को समाप्त करने का प्रयास किए बिना लक्षण को समाप्त करने का प्रयास करना व्यर्थ है। जिस पल हम अपनी इच्छा-शक्ति या अनुशासन को छोड़ते हैं, उसी पल वह लक्षण फिर से उभर जाता है।

आवश्यकता को छोड़ने की इच्छा

मैं ग्राहकों से कहती हूँ, 'आपकी इस अवस्था के लिए आपके अंदर जरूर कोई आवश्यकता है, अन्यथा आपके साथ ऐसा नहीं होता। चलिए, एक कदम पीछे चलें और उस आवश्यकता को छोड़ने की इच्छा पर काम करें। जब वह आवश्यकता समाप्त हो जाती है तो आपको सिगरेट पीने या अधिक खाने या नकारात्मक

विचारों की कोई इच्छा नहीं होगी।'

सबसे पहले यह प्रतिज्ञा करनी चाहिए—'मैं प्रतिरोध या सिरदर्द या कब्ज या अत्यधिक वजन या धन का अभाव आदि की आवश्यकता को छोड़ने के लिए तैयार हूँ।' यह कहें, 'मैं...की आवश्यकता को छोड़ने के लिए तैयार हूँ।' यदि आप इस समय प्रतिरोध करते हैं तो आपकी दूसरी प्रतिज्ञाएँ काम नहीं कर सकतीं।

हम अपने आसपास जो जाले बुनते हैं, उन्हें खोलने की आवश्यकता होती है। यदि आपने कभी किसी धागे के गोले को खोलने की कोशिश की है तो आप जानते होंगे कि खींचने तथा जोर देने से वह और उलझता है। आपको बहुत सौम्यता और धैर्य से गाँठों को खोलना पड़ता है। जब आप अपने मन में लगी गाँठों को खोलते हैं तो आप अपने साथ सौम्य और धैर्यवान् रहें। जरूरत हो तो मदद लें। सबसे पहले इस प्रक्रिया में अपने साथ प्रेम रखें। पुराने को त्याग देने की इच्छा ही सबसे महत्त्वपूर्ण है। यही इसका रहस्य है।

जब मैं कहती हूँ, 'समस्या की आवश्यकता', तो मेरा मतलब होता है कि हमारे कुछ खास वैचारिक तरीकों के अनुसार हमें कुछ बाहरी प्रभावों या अनुभवों की 'आवश्यकता' होती है। हर बाहरी प्रभाव एक अंदरूनी विचार-प्रारूप की स्वाभाविक अभिव्यक्ति होता है। केवल बाहरी प्रभाव या लक्षण से लड़ना अपनी ऊर्जा व्यर्थ करना है तथा अकसर इससे समस्या और बढ़ जाती है।

'मैं काम का नहीं हूँ' से टाल-मटोल उत्पन्न होती है

यदि मेरी एक अंदरूनी धारणा या विचार यह है कि 'मैं किसी काम का नहीं हूँ', तो मेरा एक बाहरी प्रभाव शायद टाल-मटोल करने की आदत होगा। आखिरकार हम जहाँ जाना चाहते हैं, वहाँ जाने से रोकने का एक तरीका 'टाल-मटोल' है। टाल-मटोल करनेवाले अधिकतर लोग अपना काफी समय और ऊर्जा टाल-मटोल के लिए खुद को दोषी ठहराते हुए खर्च करते हैं। वे खुद को आलसी कहेंगे और आम तौर पर अपने आपको ऐसा महसूस करने के लिए प्रेरित करेंगे कि वे 'बुरे' हैं।

किसी और के सुखी होने का दुःख

मेरे पास एक ग्राहक था, जो अपनी ओर ध्यान खींचना पसंद करता था और आम तौर पर देर से कक्षा में आता था, ताकि वह कुछ हलचल पैदा कर सके। वह 18 बच्चों के बीच सबसे छोटा था और कोई भी चीज सबसे बाद में उसे मिलती थी। जब वह बच्चा था तो वह हर किसी को कुछ पाते देखता था, जबकि उसे अपनी चीज के लिए इंतजार करना पड़ता था। अब भी जब किसी की किस्मत अच्छी होती थी, तो वह उसके लिए खुश नहीं होता था। इसकी बजाय वह कहता था, 'ओह! काश, यह मुझे मिल पाता' या 'ओह! यह मुझे क्यों नहीं मिलता?'

उनकी किस्मत पर उसका दु:ख उसकी अपनी प्रगति और परिवर्तन में बाधक था।

अपनी काबलियत कई द्वार खोलता है

79 वर्षीय एक ग्राहक मेरे पास आई। वह गाना सिखाती थी और उसके कई विद्यार्थी टेलीविजन विज्ञापन बना रहे थे। वह भी ऐसा करना चाहती थी, लेकिन डरती थी। मैंने उसे पूरा सहयोग दिया और समझाया, 'आपके जैसा कोई नहीं है। बस जैसे हो। वैसे रहो।' मैंने कहा, 'इसे मजे के लिए करो। वहाँ पर ऐसे लोग हैं, जो बिलकुल उसी चीज की तलाश कर रहे हैं, जो आपके पास है। उन्हें बताओ कि आपका अस्तित्व है।'

उसने कई एजेंटों और कास्टिंग निर्देशकों को बुलाया और कहा, 'मैं एक सीनियर हूँ, वरिष्ठ नागरिक और मैं कमर्शियल करना चाहती हूँ।' कुछ ही समय बाद उसके पास एक कमर्शियल था और तब से उसने काम करना बंद नहीं किया है। मैं अकसर उसे टी.वी. और पत्रिकाओं में देखती हूँ। नए कैरियर किसी भी उम्र में

शुरू हो सकते हैं, खासकर जब आप मजे के लिए उन्हें करते हैं।

आत्मनिंदा अपने लक्ष्य से भटकना है

यह केवल टाल-मटोल और आलस्य को बढ़ाएगा। अपनी मानसिक ऊर्जा को पुराने विचारों को छोड़ने और नए विचारों को अपनाने में लगाना चाहिए।

कहें, 'मैं अयोग्य होने की आवश्यकता को छोड़ने के लिए तैयार हूँ। मैं जीवन में सर्वोत्तम प्राप्त करने का हकदार हूँ, और अब मैं इसे स्वीकार करने के लिए प्यार से अपने आपको अनुमति देता हूँ।'

'जब मैं कुछ दिनों तक बार-बार यह शपथ लूँगा तो टाल-मटोल का मेरा बाहरी प्रभाव स्वत: कम होना शुरू हो जाएगा।'

'जब मैं अपने भीतर आत्म-योग्यता का तरीका उत्पन्न कर लूँगा तो मुझे अपने भाग्य को टालने की कोई आवश्यकता नहीं होगी।'

क्या आप देख रहे हैं कि यह किस प्रकार आपके जीवन के कुछ नकारात्मक विचारों या बाहरी प्रभावों पर लागू हो सकता है? चलिए, अपना समय और ऊर्जा स्वयं को ऐसे कार्यों के लिए कोसने में व्यर्थ करना बंद करें, जिन्हें हम कुछ आंतरिक विचारों के कारण करना नहीं छोड़ सकते। उन विश्वास को बदलें।

चाहे आप ऐसा किसी भी प्रकार से करें या हम किसी भी विषय में बात कर रहे हों, हम केवल विचारों से जूझ रहे हैं और विचारों को बदला जा सकता है।

जब भी हम किसी स्थिति को बदलना चाहते हैं, हमें ऐसा कहने की आवश्यकता होती है।

'मैं अपने अंदर के उस दृष्टिकोण को छोड़ना चाहता हूँ, जो मेरी इस स्थिति के लिए जिम्मेदार है।'

आप जब भी अपनी बीमारी या समस्या के बारे में सोचें तो बार-बार अपने आपसे यह बात कह सकते हैं। आप जिस पल यह कहते हैं, आप पीड़ित वर्ग से निकल जाते हैं। अब आप असहाय नहीं हैं, आप अपनी शक्ति को स्वीकार कर रहे हैं। आप कह रहे हैं, 'मैं यह समझ रहा हूँ कि इस स्थिति को मैंने ही उत्पन्न किया है। अब मैं अपनी शक्ति वापस लेता हूँ। मैं इस पुराने विचार को छोड़ना और उसे जाने देना चाहता हूँ।'

आत्मनिंदा

मेरे पास एक ग्राहक है, जो अपने नकारात्मक विचारों को सहन न कर पाने पर ढेर सारा मक्खन और अपने सामने पड़नेवाली हर चीज खा लेती है। अगले दिन वह शरीर में भारीपन के लिए क्रोधित होती है। जब वह छोटी थी, वह डिनर टेबल पर घूम-घूमकर सबका छोड़ा हुआ भोजन खाती थी और मक्खन का पूरा स्टिक खा जाती थी। उसके परिजन यह देखकर हँसते थे और उन्हें यह प्यारी लगती थी। उसे अपने परिवार से मिलनेवाला यह लगभग इकलौता अनुमोदन था।

जब आप स्वयं को फटकारते हैं, जब आप अपने आपको निम्न स्तरीय देखते हैं, जब आप अपने आप को पीटते हैं तो आप किसके साथ इस प्रकार का व्यवहार कर रहे होते हैं?

हमने अपने लगभग सभी दृष्टिकोण, चाहे वह नकारात्मक हों या सकारात्मक, उस समय ही स्वीकार कर लिये थे, जब हम तीन वर्ष के थे। तब से हमारे अनुभव उसी पर आधारित रहे हैं जो हमने उस समय अपने और जीवन के बारे में स्वीकार और विश्वास किया था। जब हम बहुत छोटे थे तो हमारे साथ जिस प्रकार का व्यवहार हुआ था, हम आम तौर पर अपने साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं। आप जिस व्यक्ति को फटकार रहे हैं, वह आपके भीतर का तीन साल का बच्चा है।

यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं, जो डरने और आशंकित होने के लिए अपने आप से क्रोधित हो जाते हैं तो अपने

आपको तीन वर्षीय एक बच्चे के रूप में देखें। यदि आपके सामने एक छोटा तीन साल का भयभीत बच्चा होता तो आप क्या करते? क्या आप उस पर क्रोधित होते या आप उसे अपनी बाँहों में लेकर दिलासा देते, जब तक कि वह सुरक्षित और सहज नहीं महसूस करने लगता? जब आप छोटे थे तो आपके आस-पास मौजूद वयस्कों को यह नहीं मालूम रहा होगा कि उस समय आपको कैसे दिलासा देना है। अब अपने जीवन में आप वयस्क हैं और यदि आप अपने अंदर के बच्चे को दिलासा नहीं दे रहे हैं तो यह वास्तव में बहुत दु:खद है।

अतीत में जो हुआ, वह हो चुका है और अब वह समाप्त हो चुका है। लेकिन यह वर्तमान है और अब आपके पास अपने आपसे ऐसा व्यवहार करने का अवसर है जैसा व्यवहार आप चाहते थे। एक डरे हुए बच्चे को दिलासा देने की जरूरत होती है, न कि डाँटने की। अपने आपको डाँटना आपको और भयभीत करेगा और आप किसी की ओर नहीं मुड़ सकते। जब आपके अंदर का बच्चा असुरक्षित महसूस करता है तो बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। याद कीजिए कि जब आप छोटे थे तो नीचा दिखाए जाने पर आपको कैसा महसूस होता था? अब आपके अंदर के बच्चे को वैसा ही महसूस होता है।

अपने प्रति दयालू बनें। अपने आपको प्यार करना और स्वीकार करना शुरू करें। उस छोटे बच्चे को अपनी उच्चतम क्षमता में अपने आपको अभिव्यक्त करने के लिए इसी की आवश्यकता होती है।

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।

मैं अपने भीतर किसी प्रकार के प्रतिरोध को
ऐसी वस्तु के रूप में देखता हूँ जिसे छोड़ना जरूरी है
उनका मुझ पर कोई जोर नहीं है। अपनी दुनिया में मैं शक्तिशाली हूँ।
मैं बहता हूँ अपने जीवन में हो रहे परिवर्तनों के साथ,
जितना ज्यादा-से-ज्यादा हो सके
मैं अपने आपको और अपने परिवर्तन के तरीके को स्वीकार करता हूँ,
जो कर सकता हूँ, सबसे बढ़िया कर रहा हूँ। हर दिन आसान होता जा रहा है।
मैं खुश हूँ कि मैं अपने सदैव परिवर्तनशील जीवन की लय और प्रवाह में हूँ
आज एक अद्‌भुत दिन है
मैं इसे ऐसा बनाना चाहता हूँ
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

परिवर्तन कैसे लाएँ

‘मैं हँसी-खुशी और आसानी से रुकावटों को पार कर लेता हूँ।’

मैं ‘कैसे करूँ’ को पसंद करती हूँ। दुनिया के सारे सिद्धांत बेकार हैं, जब तक हम यह नहीं जानते कि उन्हें इस्तेमाल कैसे करना है और परिवर्तन करने हैं। मैं हमेशा से बहुत व्यावहारिक रही हूँ और कार्यों को कैसे करना है, यह जानने की मुझमें बहुत उत्सुकता एवं जरूरत रही है।

इस समय हम जिन सिद्धांतों पर काम करेंगे, वे हैं—

जाने देने की इच्छा को विकसित करना

मस्तिष्क को नियंत्रित करना, और

यह सीखना कि किस प्रकार अपने आपको और दूसरों को माफ करने से मुक्त होते हैं।

आवश्यकता को त्यागना

कभी-कभार जब हम किसी सोच के प्रारूप को छोड़ने का प्रयास करते हैं तो पूरी स्थिति कुछ समय के लिए बदतर लगने लगती है। यह बुरी चीज नहीं है। यह इसका संकेत है कि स्थिति में परिवर्तन आना शुरू हो गया है। हमारी प्रतिज्ञाएँ काम कर रही हैं और हमें आगे बढ़ने की आवश्यकता है।

उदाहरण

हम समृद्धि बढ़ाने का प्रयास कर रहे हैं और हमारा बटुआ खो जाता है।

हम अपने संबंधों को सुधारने की दिशा में काम कर रहे हैं और झगड़ा हो जाता है।

हम स्वस्थ होने के लिए प्रयास कर रहे हैं—और हमें जुकाम लग जाता है।

हम अपनी रचनात्मक प्रतिभाओं और क्षमताओं की अभिव्यक्ति पर कार्य कर रहे हैं और हमें नौकरी से निकाल दिया जाता है।

कभी-कभार समस्या एक भिन्न दिशा में चली जाती है और हम अधिक देखना व समझना शुरू कर देते हैं। जैसे—मान लीजिए, आप सिगरेट पीना छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं और आप कह रहे हैं, ‘मैं सिगरेट की ‘जरूरत’ को छोड़ने के लिए तैयार हूँ।’ जब आप यह करना जारी रखते हैं तो आपको लगता है कि आपके रिश्ते अधिक खराब हो रहे हैं।

निराश न हों। यह इस बात का संकेत है कि वह तरीका कारगर हो रहा है।

आप अपने आपसे इस प्रकार के प्रश्न पूछ सकते हैं—‘क्या मैं असहज रिश्तों से बाहर आना चाहता हूँ? क्या मेरे सिगरेट मुझे यह देखने नहीं दे रहे थे कि ये रिश्ते कितने असहज हैं?मैं ऐसे रिश्ते क्यों बना रहा हूँ?’

आपको लगता है कि सिगरेट केवल एक लक्षण है, कारण नहीं। अब आपको अंतर्दृष्टि और ऐसी समझ प्राप्त हो रही है, जो आपको मुक्त कर देगी।

आप यह कहना शुरू करते हैं, ‘मैं असहज रिश्तों की ‘आवश्यकता’ को छोड़ने के लिए तैयार हूँ।’

फिर आप ध्यान देते हैं कि आपके इतने असहज होने का कारण यह है कि दूसरे लोग हमेशा आपकी आलोचना करते हुए दिखाई देते हैं।

यह जानते हुए कि हमेशा हम ही अपने सभी अनुभवों को जन्म देते हैं, आप अब यह कहेंगे, ‘मैं आलोचना का शिकार बनने की आवश्यकता को छोड़ने के लिए तैयार हूँ।’

इसके बाद आप आलोचना के बारे में सोचते हैं और आपको एहसास होता है कि बचपन में आपको काफी

आलोचना सहनी पड़ती थी। आपके अंदर मौजूद छोटा बच्चा तभी सहज महसूस करता है, जब उसे आलोचना मिलती है। इससे छिपने का आपका तरीका एक 'धुएँ का परदा' तैयार करना था।

शायद आपको लगता है कि अगला कदम यह प्रतिज्ञा है, 'मैं क्षमा करने के लिए तैयार हूँ।'

जब आप अपनी प्रतिज्ञाएँ करना जारी रखते हैं, आपको यह लग सकता है कि अब सिगरेट आपको आकर्षित नहीं करती और आपके जीवन में मौजूद लोग अब आपकी आलोचना नहीं करते। फिर आपको पता चलता है कि आपने अपनी आवश्यकता को त्याग दिया है।

ऐसा करने में थोड़ा समय लगता है। अगर आपके मन में आग्रह है और आप हर दिन अपने परिवर्तन की प्रक्रिया के बारे में सोचने के लिए स्वयं को कुछ एकांत क्षण देने के लिए तैयार हैं तो आपको उत्तर मिल जाएँगे। आपके अंदर की बुद्धिमत्ता वही है जिसने इस पूरी दुनिया को बनाया। आप जो भी जानना चाहते हैं, वह अपने सामने लाने के लिए अपने आंतरिक मार्गदर्शन पर भरोसा करें।

अभ्यास : आवश्यकता को छोड़ना

कार्यशाला में मैं आपको यह अभ्यास किसी साथी के साथ करने को कहती। हालाँकि आप इसे दर्पण—यदि संभव हो तो बड़ा दर्पण—के साथ भी कर सकते हैं।

एक पल के लिए अपने जीवन की किसी ऐसी चीज के बारे में सोचें, जिसे आप बदलना चाहते हैं। दर्पण के सामने जाएँ और अपनी आँखों में देखें और जोर से कहें, 'मैं अब जान गया हूँ कि मैंने इस स्थिति को उत्पन्न किया है और अब मैं अपनी चेतना में मौजूद उस स्वरूप को छोड़ना चाहता हूँ, जो इस स्थिति के लिए जिम्मेदार है।' इसे महसूस करते हुए कई बार कहें।

यदि आप एक साथी के साथ होते तो आपके साथी से कहलवाती कि क्या वो भी यही सोचता है कि आप वास्तव में ऐसा करना चाहते हैं। मैं चाहती कि आप अपने साथी को विश्वास दिलाते।

अपने आपसे पूछें कि क्या आप सच में ऐसा चाहते हैं? दर्पण में देखते हुए अपने आपको विश्वास दिलाएँ कि इस बार आप अतीत के कब्जे से बाहर निकलने के लिए तैयार हैं।

इस बिंदु पर कई लोग डर जाते हैं, क्योंकि वे नहीं जानते कि यह 'छोड़ना' किस प्रकार करें। वे सभी उत्तर जाने बिना अपने आपसे वादा करने से डरते हैं। यह केवल ज्यादा प्रतिरोध है। इससे आगे बढ़ जाएँ।

एक अच्छी बात ये है कि हमें यह नहीं जानना है कि ऐसा कैसे करना है। हमें बस ऐसा करने की इच्छा रखनी है। सार्वभौमिक बुद्धिमत्ता या आपका अवचेतन मस्तिष्क इसे करने के तरीके खोज लेगा। आप जो विचार मन में लाते हैं और जो शब्द बोलते हैं, उनके बारे में प्रतिक्रिया होती है और शक्ति इस पल में है। आप इस क्षण जो भी सोच रहे हैं और जो शब्द बोल रहे हैं, वे आपका भविष्य बना रहे हैं।

आपका मस्तिष्क एक माध्यम है

आप अपने मस्तिष्क से कहीं बहुत ज्यादा हैं। आप सोच सकते हैं कि आपका मस्तिष्क सबकुछ संचालित कर रहा है। लेकिन ऐसा इसलिए है, क्योंकि आपने अपने मस्तिष्क को इस रूप में सोचना सिखाया है। आप अपने इस माध्यम को ऐसा सोचने से रोक भी सकते हैं और दो बारा सोचना सिखा भी सकते हैं।

आपका मस्तिष्क आपके लिए ऐसा माध्यम है, जिसे आप अपनी इच्छानुसार किसी भी रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। आप अभी जिस रूप में अपने मन को इस्तेमाल करते हैं, वह केवल एक आदत है और किसी भी प्रकार की आदत बदली जा सकती है, यदि हम ऐसा करना चाहें या बस जान जाएँ कि ऐसा करना संभव है।

एक क्षण के लिए अपने दिमाग को मौन रखें और गौर से इस विचार के बारे में सोचें—आपका मस्तिष्क

एक माध्यम है। आप इसे अपनी इच्छानुसार किसी भी रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

आप जिन विचारों को सोचने के लिए चुनते हैं, वे आपके अनुभवों को बनाते हैं। यदि आप मानते हैं कि किसी आदत या विचार को बदलना कठिन है तो आपकी पसंद का यह विचार उसे आपके लिए सच बना देगा। यदि आप ऐसा सोचना चाहें, 'मेरे लिए बदलाव लाना आसान होता जा रहा है', तो इस विचार का चयन उसे आपके लिए सच बना देगा।

मस्तिष्क को नियंत्रित करना

आपके भीतर एक अविश्वसनीय शक्ति और बुद्धिमत्ता है, जो आपके विचारों और शब्दों का जवाब दे रही है। जब आप जागरूकता सहित विचार चुनते हुए अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करना सीख जाते हैं तो आप स्वयं को इस शक्ति के साथ लयबद्ध कर लेते हैं।

यह मत सोचें कि आपका मस्तिष्क नियंत्रण में है। आप मस्तिष्क के नियंत्रण में हैं। आप अपने मस्तिष्क को इस्तेमाल करते हैं। आप उन पुराने विचारों को सोचना बंद कर सकते हैं।

जब आपकी पुरानी सोच वापस आकर कहने की कोशिश करती है, 'परिवर्तन करना बहुत कठिन है', तो अपने मन-मस्तिष्क को नियंत्रित करें। अपने मस्तिष्क से कहें, 'मैं अब यह मानना चाहता हूँ कि मेरे लिए परिवर्तन करना आसान होता जा रहा है।' आप अपने मस्तिष्क के साथ यह वार्त्तालाप कई बार कर सकते हैं, ताकि उसे यह पता चल जाए कि आप नियंत्रक हैं और आपकी ही बात चलेगी।

आप जिस एकमात्र बात पर नियंत्रण कर सकते हैं, वह आपका वर्तमान विचार है

आपके पुराने विचार जा चुके हैं, उनके संबंध में आप कुछ नहीं कर सकते, बस उनके द्वारा उत्पन्न अनुभवों को जी सकते हैं। आपका वर्तमान विचार, जिसे आप अब सोच रहे हैं, आपके नियंत्रण में है।

उदाहरण

यदि आपके पास एक छोटा बच्चा है जिसे लंबे समय तक जितना वह चाहे, उतनी देर से सोने की अनुमति दी गई हो और फिर आप फैसला करते हैं कि अब उस बच्चे को हर रात 8 बजे सो जाना चाहिए, तो आपके विचार से वह पहली रात कैसी होगी?

वह बच्चा इस नए नियम के खिलाफ विद्रोह करेगा और वह गुस्से में आ सकता है, चिल्ला सकता है और न सोने के लिए अपना हर संभव प्रयास कर सकता है। यदि आप इस समय पीछे हट गए तो वह बच्चा जीत जाता है और हमेशा के लिए आपको नियंत्रित करने का प्रयास करेगा।

हालाँकि, यदि आप शांति से अपने फैसले पर अड़े रहते हैं और दृढ़ता से कहते हैं कि यह सोने का नया समय है, तो विद्रोह कम हो जाएगा। दो या तीन रातों के बाद नया नियम स्थापित हो जाएगा।

यही स्थिति आपके मन-मस्तिष्क की है। निश्चित रूप से वह पहले विद्रोह करेगा। वह नियंत्रित होना नहीं चाहता। लेकिन आप उसके नियंत्रक हैं और यदि आप एकाग्र व दृढ़ रहे तो जल्दी ही नई विचार-शैली स्थापित हो जाएगी। और आपको यह जानकर बहुत अच्छा लगेगा कि आप अपने ही विचारों के असहाय शिकार नहीं, बल्कि अपने मन-मस्तिष्क के स्वामी हैं।

अभ्यास : जाने देना

जब आप यह पढ़ रहे हों, एक गहरी साँस लें और साँस छोड़ने के साथ अपने सभी तनावों को शरीर से निकलने दें। अपने सिर और माथे व चेहरे को आराम करने दें। पढ़ने के लिए आपके मस्तिष्क को तनाव में आने की जरूरत नहीं है। अपनी जुबान, गले और कंधों को आराम करने दें। आप आराम से भरी बाँहों और हाथों से पुस्तक पकड़ सकते हैं। इसे अभी करें। अपनी पीठ, पेट और पेल्विस को आराम करने दें। अपने पैरों को आराम देते हुए अपनी साँसों को सामान्य रखें।

पिछले अनुच्छेद को शुरू करने के बाद से क्या आपके शरीर में कोई बड़ा परिवर्तन आया है? ध्यान दें कि आप कितना कुछ पकड़कर रखते हैं। अगर आप अपने शरीर से यह कर रहे हैं तो आप अपने मन-मस्तिष्क से भी ऐसा कर रहे हैं।

इसी आरामदेह स्थिति में अपने आप से कहें, 'मैं यह छोड़ने को तैयार हूँ। मैं छोड़ता हूँ। मैं त्यागता हूँ। मैं सारे तनाव छोड़ता हूँ। मैं सारे भय छोड़ता हूँ। मैं सारा क्रोध छोड़ता हूँ। मैं सारा अपराध-बोध छोड़ता हूँ। मैं सारी उदासी छोड़ता हूँ। मैं सभी पुरानी सीमाओं को छोड़ता हूँ। मैं छोड़ता हूँ और मैं बहुत शांत हूँ। मैं अपने साथ खुश हूँ। मैं जीवन की प्रक्रिया सहित शांत हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।'

इस अभ्यास को दो या तीन बार करें। छोड़ने की सहजता महसूस करें। जब भी आप आनेवाली कठिनाई के बारे में महसूस करें तो उसे दुहराएँ। यह नियम अपनाने के लिए थोड़े अभ्यास की जरूरत होती है। जब आप पहले अपने आपको इस शांतिपूर्ण स्थिति में डालते हैं तो आपकी अपनी प्रतिज्ञाओं द्वारा नियंत्रण रखना आसान हो जाता है। आप खुल जाते हैं और उन्हें स्वीकार करने लग जाते हैं। संघर्ष करने या तनाव लेने अथवा जोर डालने की कोई आवश्यकता नहीं है। बस, आराम करें और उचित विचारों को सोचें। हाँ, यह आसान है।

शरीर से मुक्त करना

कभी-कभी हमें कुछ शरीर से कुछ निकलने के अनुभव की जरूरत होती है। अनुभव और भावनाएँ शरीर में कैद हो सकती हैं। कार में सभी खिड़कियाँ बंद करके चिल्लाना बहुत राहत देनेवाला हो सकता है, यदि हम अपनी शाब्दिक अभिव्यक्ति को दबाते रहे हों। बिस्तर पर या तकियों को घूँसे मारना दबे हुए गुस्से को निकालने का एक हानि-रहित तरीका है, इसी के लिए साथ टेनिस खेलना या दौड़ना भी इसका एक अच्छा समाधान है।

कुछ समय पहले, मेरे कंधे में एक-दो दिन तक पीड़ा थी। मैंने उसे अनदेखा करने का प्रयास किया, लेकिन वह ठीक नहीं हो रहा था। आखिरकार, मैं बैठ गई और अपने आपसे पूछा, 'यहाँ क्या हो रहा है?मैं क्या महसूस कर रही हूँ?'

मैंने महसूस किया, 'जलन महसूस हो रही है। जलन...जलन...इसका अर्थ है क्रोध। तुम किस चीज से क्रोधित हो?'

मैं सोच नहीं पा रही थी कि मैं किस बारे में क्रोधित हूँ, इसलिए मैंने कहा, 'ठीक है, चलो, देखते हैं कि हम यह खोज पाते हैं या नहीं।' मैंने बिस्तर पर दो बड़े तकिये रखे और काफी ऊर्जा के साथ उन्हें मारने लगी।

बारह चोटों के बाद मुझे ठीक-ठीक पता चल गया कि मैं किस बारे में क्रोधित हूँ। वह बहुत स्पष्ट था। इसलिए मैंने तकियों को और जोर से मारा तथा कुछ शोर किया और अपने शरीर से उन भावनाओं को निकाल दिया। जब मैं यह कर चुकी तो मैंने काफी बेहतर महसूस किया और अगले दिन मेरा कंधा ठीक था।

अतीत द्वारा हावी होकर आपको रोकना

कई लोग मेरे पास आते हैं और कहते हैं कि वे अतीत में हुई किसी घटना की वजह से आज खुश नहीं हो

सकते, क्योंकि उन्होंने अतीत में कुछ नहीं किया या एक खास तरीके से नहीं किया, वे आज एक खुशनुमा जीवन नहीं जी सकते।...क्योंकि उनके पास ऐसी कोई चीज नहीं है, जो अतीत में उनके पास थी, वे आज को नहीं जी सकते।...क्योंकि अतीत में उन्हें तकलीफ पहुँची थी, इसलिए वे अब प्रेम को स्वीकार नहीं करेंगे।...क्योंकि एक बार कुछ करने पर कोई अप्रिय घटना हो गई थी, उन्हें यकीन है कि आज फिर से वैसा ही होगा।...क्योंकि कभी उन्होंने कुछ ऐसा किया था जिसके लिए वे शर्मिंदा हैं, उन्हें यकीन है कि वे हमेशा बुरे व्यक्ति रहेंगे। क्योंकि कभी किसी ने उनके साथ कुछ किया था, तो यह सब उस दूसरे व्यक्ति की गलती है कि उनका जीवन उनकी इच्छा के अनुसार नहीं चल रहा।...क्योंकि अतीत में वे एक स्थिति में क्रोधित हो गए थे, वे उस दंभ को बनाए रखेंगे।...क्योंकि अतीत के किसी बुरे अनुभव के विषय में जब उनसे बुरा व्यवहार किया गया था, वे कभी उनको माफ नहीं कर पाएँगे और भूल नहीं पाएँगे।

...क्योंकि मुझे हाई स्कूल प्रॉम (नृत्य का कार्यक्रम) में आमंत्रित नहीं किया गया था, मैं आज जीवन का आनंद नहीं उठा पा रहा।

क्योंकि पहले ऑडिशन में मेरा प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा था, मैं हमेशा ऑडिशन से डरता रहूँगा।

...क्योंकि अब मैं विवाहित नहीं हूँ, मैं जीवन को पूरी तरह नहीं जी सकता।

...क्योंकि कभी किसी टिप्पणी से मुझे दु:ख हुआ था, मैं फिर कभी किसी पर भरोसा नहीं कर सकता।

...क्योंकि मैंने कभी कोई चीज चुराई थी, मुझे हमेशा अपने आपको सजा देनी चाहिए।

...क्योंकि बचपन में मैं गरीब था, मैं कभी तरक्की नहीं कर सकता।

अकसर हम यह एहसास नहीं करना चाहते कि अतीत को पकड़कर रखना, भले ही वह कितना भी दु:खद क्यों न रहा हो, केवल अपने आपको चोट पहुँचाना है। 'उन्हें' कोई फर्क नहीं पड़ता। आम तौर पर 'उन्हें' पता तक नहीं होता। हम बस इस पल को पूरा जीने से इनकार करते हुए अपने आपको ही दु:खी करते हैं।

अतीत गुजर चुका है और उसे बदला नहीं जा सकता। हम केवल वर्तमान क्षण का अनुभव कर सकते हैं। अतीत के बारे में दु:खी होते हुए भी हम इस क्षण में उसके स्मरण का अनुभव कर रहे हैं और इस प्रक्रिया में इस क्षण के वास्तविक अनुभव को खो रहे हैं।

अभ्यास : त्याग देना

चलिए, अपने मन-मस्तिष्क से अतीत को मिटा दें। उसके प्रति भावनात्मक लगाव को त्याग दें। यादों को सिर्फ यादें रहने दें।

यदि आप यह सोचें कि तीसरी कक्षा में आप क्या पहना करते थे, तो आम तौर पर उससे कोई भावनात्मक जुड़ाव नहीं होता। वह बस एक याद है।

यह हमारे जीवन की सभी पुरानी घटनाओं के लिए भी सच हो सकता है। जब हम किसी चीज को छोड़ देते हैं तो हम अपनी सारी मानसिक ऊर्जा इस क्षण का आनंद उठाने और एक अच्छा भविष्य बनाने में इस्तेमाल करने के लिए स्वतंत्र हो जाते हैं।

उन सभी चीजों की सूची बनाएँ, जिन्हें आप छोड़ने के इच्छुक हैं। आप ऐसा करने के कितने इच्छुक हैं? अपनी प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें। इन चीजों को छोड़ने के लिए आपको क्या करना पड़ेगा?आप ऐसा करने के लिए कितने इच्छुक हैं?आपके प्रतिरोध का स्तर क्या है?

क्षमा करना

अगला कदम है क्षमा करना। अपने आपको और दूसरों को क्षमा करना हमें अतीत से मुक्त करता है। 'द कोर्स इन मिरेकल्स' में बार-बार कहा गया है कि क्षमा लगभग हर किसी चीज का जवाब है। मैं जानती हूँ कि जब हम अप्रसन्न होते हैं तो आम तौर पर इसका अर्थ होता है कि अभी और लोगों को क्षमा करना बाकी है।

जब हम वर्तमान क्षण में जीवन के साथ स्वतंत्र रूप से आगे नहीं बढ़ते तो आम तौर पर इसका मतलब यह होता है कि हम अतीत के किसी क्षण को पकड़कर बैठे हैं। वह पछतावा हो सकता है; उदासी, दु:ख, भय या अपराध-बोध, दोषारोपण, क्रोध, नाराजगी और कभी-कभी प्रतिशोध लेने की इच्छा हो सकती है। ऐसी हर स्थिति क्षमा न करने, उन्हें छोड़ने से इनकार करने और स्वयं को वर्तमान क्षण में न लाने से आती है।

प्रेम हमेशा किसी प्रकार के उपचार का जवाब होता है। और प्रेम का रास्ता है क्षमा प्रदान करना। क्षमा प्रदान करने से नाराजगी खत्म हो जाती है। मैं कई रूपों में ऐसा करती हूँ।

अभ्यास : नाराजगी खत्म करना

नाराजगी खत्म करने के लिए एमेट फॉक्स का एक पुराना अभ्यास है, जो हमेशा कारगर होता है। वह सिफारिश करते हैं कि आप मौन होकर बैठें, अपनी आँखें बंद करें और अपने मन तथा शरीर को रिलैक्स करने दें। फिर एक अँधेरे थिएटर में अपनी कल्पना करें और आपके सामने एक छोटा सा मंच है। उस मंच पर उस व्यक्ति को बिठाएँ, जिससे आप सबसे अधिक नाराज हैं। वह अतीत या वर्तमान का कोई व्यक्ति, जीवित या मृत, हो सकता है। जब आप उस व्यक्ति को स्पष्ट देखते हैं तो उस व्यक्ति के लिए अच्छी चीजें होती देखें—ऐसी चीजें जो उसके लिए महत्त्वपूर्ण हों। उसे मुसकराते और खुश देखें।

कुछ मिनटों तक यह कल्पना करें, फिर उसे धीरे-धीरे गायब करें। मैं इसमें एक कदम और जोड़ना चाहूँगी। जब वह व्यक्ति मंच से जाता है तो अपने आपको वहाँ बिठाएँ। अपने बारे में अच्छी चीजें होती देखें। अपने आपको मुसकराते हुए और खुश देखें। यह जान जाएँ कि ब्रह्मांड की संपदा हम सबके लिए उपलब्ध है।

उपर्युक्त अभ्यास नाराजगी के उन काले बादलों को हटा देता है, जो हममें से अधिकतर लोग अपने मन में रखते हैं। यह करना बहुत कठिन होगा। हर बार जब आप ऐसा करें तो आप अलग-अलग लोगों की कल्पना कर सकते हैं। इसे एक महीने तक रोज करें और ध्यान दें कि आप कितने हलके हो गए हैं।

अभ्यास : प्रतिशोध

आध्यात्मिक मार्ग पर चलनेवाले लोग क्षमा करने के महत्त्व को जानते हैं। हममें से कुछ के लिए, एक ऐसा कदम है, जो पूरी तरह क्षमा करने से पहले हमारे लिए आवश्यक है। कभी-कभी हमारे अंदर का छोटा बच्चा माफ करने के लिए स्वतंत्र होने से पहले प्रतिशोध लेने के लिए आतुर होता है। उसके लिए यह अभ्यास बहुत मददगार है।

अपनी आँखें बंद करें, चुपचाप और शांति से बैठें। उन लोगों के बारे में सोचें, जिन्हें क्षमा करना सबसे कठिन है। आप उनके साथ वास्तव में क्या करना चाहेंगे?उन्हें आपकी क्षमा के लिए क्या करना पड़ेगा?अभी ही वैसा होने की कल्पना करें। बारीकियों में जाएँ। आप कितने लंबे समय तक उन्हें दु:खी या प्रायश्चित्त करते देखना चाहते हैं?

जब आप संपूर्ण महसूस करें तो समय को कम करें और इसे हमेशा के लिए जाने दें। आम तौर पर इस समय आप हलके महसूस करते हैं और क्षमा करने के बारे में सोचना अधिक आसान होता है। हर दिन ऐसा अभ्यास करना आपके लिए अच्छा नहीं होगा। एक बार ऐसा करना मुक्त होने का एहसास दे सकता है।

अभ्यास : क्षमा

अब हम क्षमा करने के लिए तैयार हैं। यदि हो सके तो इस अभ्यास को एक साथी के साथ करें, या यदि आप अकेले हैं तो जोर-जोर से बोलकर करें।

फिर से अपनी आँखें बंद करके चुपचाप बैठें और कहें, 'मुझे...को क्षमा करने की जरूरत है और मैं

तुम्हें...के लिए क्षमा करता हूँ।'

इसे बार-बार करें। किसी को क्षमा करने के लिए आपके पास बहुत सी चीजें होंगी और दूसरों को क्षमा करने के लिए एक या दो चीजें। यदि आप साथी के साथ हैं तो उसे यह कहने को कहें, 'धन्यवाद, मैं अब आपको मुक्त करता हूँ।' यदि साथी नहीं है तो कल्पना कीजिए कि आप जिस व्यक्ति को क्षमा कर रहे हैं, वह आपसे यह बात कह रहा है। ऐसा कम-से-कम पाँच या दस मिनट तक करें। जिन अन्यायों को आप अब भी ढो रहे हैं, उनके लिए अपने ह्रदय में झाँकें। फिर उन्हें जाने दें।

जब आप अभी के लिए पर्याप्त सफाई कर चुके हैं तो अपना ध्यान स्वयं पर लगाएँ। अपने आपसे जोर से कहें, 'मैं अपने आपको...के लिए माफ करता हूँ।' इसे और लगभग पाँच मिनट तक करें। ये शक्तिशाली अभ्यास हैं और किसी बची हुई गंदगी को साफ करने के लिए इन्हें सप्ताह में कम-से-कम एक बार करना अच्छा है। कुछ अनुभवों को भूलना आसान होता है और कुछ से छुटकारा पाने में हमें मेहनत करनी पड़ती है। जब तक अचानक चले नहीं जाते, खत्म नहीं हो जाते।

अभ्यास : कल्पना करना

एक और अच्छा अभ्यास। इसे किसी से पढ़वाएँ या इसे टेप में डालकर सुनें।

अपने आपको पाँच या छह वर्ष के एक बच्चे के रूप में देखें। इस छोटे बच्चे की आँखों में गहराई से देखें। उसमें मौजूद चाह को देखें और एहसास करें कि यह छोटा बच्चा आपसे केवल एक चीज चाहता है, और वह है प्रेम। उसे प्यार और मृदुता से पकड़ें। उसे बताएँ कि आप उससे कितना प्रेम करते हैं, आप उसका कितना खयाल रखते हैं। इस बच्चों की हर चीज की सराहना करें और कहें कि सीखने के दौरान गलतियाँ होना सामान्य बात है। वादा करें कि आप हमेशा उसका साथ देंगे, चाहे जो भी हो। अब इस छोटे बच्चे को बहुत छोटा होने दें, जब तक कि वह आपके दिल में प्रवेश करने लायक आकार का न हो जाए। उसे वहाँ रखें, ताकि आप जब भी नीचे देखें, आप इस छोटे से चेहरे को अपनी ओर देखता हुआ पाएँ और आप उसे ढेर सारा प्यार दे सकें।

अब चार या पाँच वर्ष की छोटी लड़की के रूप में अपनी माँ की कल्पना करें, जो डरी हुई है, प्रेम की तलाश में है और नहीं जानती है कि वह उसे कहाँ मिलेगा। अपनी बाँहें बढ़ाएँ और इस छोटी सी बच्ची को अपने पास लाएँ। उसे बताएँ कि आप उसे कितना प्यार करते हैं, आप उसका कितना खयाल रखते हैं। उसे बताएँ कि वह आप पर भरोसा कर सकती है कि आप हमेशा उसका साथ देंगे, चाहे जो भी हो। जब वह चुप हो जाती है और सुरक्षित महसूस करने लगती है तो उसे बहुत छोटा होने दें, जिसका आकार आपके ह्रदय में समा सके। उसे अपने छोटे से बच्चे के साथ वहाँ रखें। उन दोनों को एक-दूसरे को ढेर सारा प्यार करने दें।

अब तीन या चार वर्ष के एक छोटे बालक के रूप में अपने पिता की कल्पना करें, जो डरा हुआ है, रो रहा है और प्यार चाहता है। उसके नन्हे से चेहरे पर आँसू लुढ़कते देखें, जब वह नहीं जानता कि किधर मुड़ना है। आप डरे हुए छोटे बच्चों को दुलारने में अच्छे हो गए हैं, इसलिए अपनी बाँहें फैलाकर उसके काँपते नन्हे शरीर को पकड़ें, उसे दुलारें। उसे महसूस कराएँ कि आप उसे कितना प्यार करते हैं। उसे महसूस करने दें कि आप हमेशा उसका साथ देंगे।

जब उसके आँसू सूख जाएँ और आप उसके छोटे से शरीर में प्यार तथा शांति महसूस करें तो उसे छोटा होने दें, जो आकार आपके ह्रदय में समा जाए। उसे वहाँ रखें, ताकि तीनों छोटे बच्चे एक-दूसरे को ढेर सारा प्यार दे सकें और आप उन सब को प्रेम कर सकें।

आपके ह्रदय में इतना प्रेम है कि आप पूरी पृथ्वी का उपचार कर सकते हैं। लेकिन फिलहाल चलो इस प्रेम को केवल आपको अपने उपचार के लिए इस्तेमाल करें। अपने ह्रदय के केंद्र में एक गरमाहट, एक सौम्यता,

एक नरमी आते देखें। इस भावना को अपने सोचने और बोलने के तरीके को बदलने दें।

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
परिवर्तन मेरे जीवन का स्वाभाविक नियम है। मैं परिवर्तन का स्वागत करता हूँ।
मैं बदलना चाहता हूँ। मैं अपनी सोच को बदलना चाहता हूँ।
मैं उन शब्दों को बदलना चाहता हूँ, जिनका मैं प्रयोग करता हूँ।
मैं सहजता और खुशी के साथ पुराने से नए की ओर बढ़ना चाहता हूँ
मेरे लिए क्षमा करना उससे अधिक आसान है, जितना कि मैंने सोचा था,
क्षमा करना मुझे स्वतंत्र और हलका बनाता है।
मैं खुशी के साथ खुद को अधिक-से-अधिक प्रेम करना सीखता हूँ।
मैं जितनी नाराजगी खत्म करता हूँ, मेरे पास व्यक्त करने के लिए उतना ही प्यार होता है।
अपने विचारों को बदलने से मुझे अच्छा महसूस होता है।
मैं आज को एक खुशनुमा अनुभव बनाना सीख रहा हूँ।
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

नवीनता का निर्माण

'मेरे भीतर मौजूद उत्तर मुझे आसानी से समझ आ जाते हैं।'

मैं मोटा नहीं होना चाहता।
मैं टूटना नहीं चाहता।
मैं बूढ़ा नहीं होना चाहता।
मैं यहाँ नहीं रहना चाहता।
मैं इस रिश्ते में नहीं रहना चाहता।
मैं अपनी माँ/पिता जैसा नहीं होना चाहता।
मैं इस नौकरी में नहीं रहना चाहता।
मैं यह बाल/नाक/शरीर नहीं चाहता।
मैं तन्हा नहीं होना चाहता।
मैं असंतुष्ट नहीं रहना चाहता।
मैं बीमार नहीं होना चाहता।

आप जिस चीज पर ध्यान देते हैं, वह और बढ़ती है

ये चीजें दिखाती हैं कि हमें किस तरह नकारात्मक चीजों से मानसिक संघर्ष करना सिखाया जाता है—ऐसा इसलिए कि यदि हम ऐसा करेंगे तो सकारात्मक चीजें स्वत: हमारी ओर आएँगी। लेकिन ऐसा नहीं होता।

आप जो नहीं चाहते, आपने कितनी बार इस बारे में रोना रोया है?क्या इससे आपको वह चीज मिली है, जो आप वास्तव में चाहते थे? यदि आप अपने जीवन में वास्तव में परिवर्तन करना चाहते हैं तो नकारात्मकता से लड़ना पूरी तरह समय को बरबाद करना है। आप जो नहीं चाहते, उस पर आप जितना अधिक जोर देते हैं, उतना ही आप उसे बढ़ाते हैं। आपने अपने या अपने जीवन के बारे में जो भी चीजें हमेशा से नापसंद की हैं, वे शायद अब भी आपके साथ हैं।

आप जिन चीजों पर ध्यान देते हैं, वे और बढ़ती हैं और आपके जीवन में स्थायी हो जाती हैं। नकारात्मकता से दूर जाएँ और अपना ध्यान वहाँ लगाएँ जो आप वास्तव में चाहते हैं या बनना चाहते हैं। चलिए, उपर्युक्त नकारात्मक प्रतिज्ञाओं को सकारात्मक प्रतिज्ञाओं में बदलें—

मैं दुबला हूँ
मैं खुशहाल हूँ।
मैं हमेशा युवा हूँ।
मैं अब एक बेहतर स्थान पर जा रहा हूँ।
मैं अब एक बढ़िया नए रिश्ते में हूँ।
मेरा अपना अस्तित्व है।
मैं अपने बालों/नाक/शरीर से प्यार करता हूँ।
मैं प्यार और स्नेह से भरा हुआ हूँ।
मैं आनंदमय, खुश और मुक्त हूँ।
मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।

प्रतिज्ञाएँ

सकारात्मक दृढ़ता से सोचना सीखें। कोई भी बात, जो आप बोलते हैं, वह प्रतिज्ञा हो सकती है। अकसर हम नकारात्मक दृढ़ता के रूप में सोचते हैं। नकारात्मक प्रतिज्ञाएँ केवल उसे बढ़ा सकती हैं, जो आप नहीं चाहते। यह कहना कि 'मैं अपनी नौकरी से नफरत करता हूँ', से आपको कोई लाभ नहीं होगा। यह घोषणा करना कि 'मैं अब एक शानदार नई नौकरी स्वीकार करता हूँ', से ऐसा करने के लिए आपके चेतन मन में रास्ते खुलेंगे।

लगातार सकारात्मक बातें करें कि आप अपना जीवन कैसा चाहते हैं। हालाँकि, इसमें एक बहुत महत्त्वपूर्ण बिंदु है। हमेशा अपना कथन वर्तमान काल में कहें, जैसे 'मैं हूँ' या 'मेरे पास है'। आपका अवचेतन मन ऐसा आज्ञाकारी सेवक है कि यदि आप भविष्य काल में घोषित करते हैं, 'मैं चाहता हूँ' या 'मेरे पास होगा', तो यह चीज हमेशा वहीं रहेगी—आपकी पहुँच से दूर भविष्य में!

स्वयं से प्रेम करना

जैसा कि मैंने पहले कहा है, चाहे समस्या जो भी हो, मुख्य बात अपने आप से प्यार करने का प्रयास करना है। यह वह जादू की छड़ी है, जो समस्याओं को गायब कर देती है। वह समय याद करो जब आपने अपने बारे में अच्छा महसूस किया था और आपका जीवन बहुत अच्छा चल रहा था। वह समय याद कीजिए, जब आप प्रेम में थे और उस समय को याद कीजिए जब आपके सामने कोई समस्या नहीं थी। अपने आपसे प्यार करना आपके अंदर इतनी अच्छी भावनाएँ उत्पन्न करेगा और आपके लिए इतनी अच्छी किस्मत लाएगा कि आपके पाँव जमीन पर नहीं पड़ेंगे। अपने आपसे प्यार करना आपको अच्छा महसूस कराता है।

अपने आपसे वास्तव में प्रेम करना असंभव है, जब तक कि आप अपने अस्तित्व को, अपने आपको स्वीकार न करें। इसका अर्थ है, किसी भी स्थिति में अपनी आलोचना न करना। मैं अभी से सभी प्रकार की आपत्तियाँ सुन सकता हूँ।

'लेकिन मैंने हमेशा से अपनी आलोचना की है।'

'मैं अपने बारे में इस बात को कैसे पसंद कर सकता हूँ।'

'मेरे माता-पिता/शिक्षक/प्रेमी ने हमेशा मेरी आलोचना की है।'

'मैं किस प्रकार प्रेरित हो सकता हूँ?'

'लेकिन मेरे लिए ऐसी चीजें करना गलत है।'

'अगर मैं अपनी आलोचना नहीं करूँगा तो अपने आप में परिवर्तन कैसे ला सकता हूँ?'

मन-मस्तिष्क को प्रशिक्षित करना

उपर्युक्त प्रकार से अपनी आलोचना करना बस मन की पुरानी बातों के साथ चिपके रहना है। देखिए कि आपने किस प्रकार अपने आपको नीचा दिखाने और परिवर्तन से इनकार करने के लिए अपने मन को प्रशिक्षित किया है। उन विचारों को अनदेखा करें और अभी जो महत्त्वपूर्ण काम है, उसे करें।

उस अभ्यास पर वापस चलते हैं, जो हमने पहले किया था। फिर से दर्पण में देखें और कहें, 'मैं अपने आपसे प्रेम करता हूँ और जैसा हूँ वैसा स्वीकार करता हूँ।'

अब कैसा महसूस हो रहा है?क्या हमने क्षमा करने का जो कार्य किया है, उसके बाद कुछ आसानी हो गई है? यह अब भी मुख्य मुद्दा है। आत्म-अनुमोदन और आत्म-स्वीकृति सकारात्मक परिवर्तनों की कुंजियाँ हैं।

जिन दिनों मेरी अपनी आत्म-वंचना बहुत सशक्त थी, मैं कभी-कभी अपने चेहरे पर थप्पड़ मारती थी। मैं

आत्म-स्वीकृति का अर्थ नहीं जानती थी। अपने अभावों और सीमाओं में मेरा भरोसा इतना सशक्त था कि मैं इसके विपरीत किसी बात को नहीं मानती थी। यदि कोई कहता था कि वह मुझे प्यार करता है तो मेरी त्वरित प्रतिक्रिया यह होती थी, 'क्यों, किसी को मुझमें क्या दिखता है?' या वही पुराना विचार, 'अगर उन्हें बस पता चल जाए कि मैं अंदर से कैसी हूँ, तो वे मुझे प्यार नहीं करेंगे।'

मैं नहीं जानती थी कि सभी अच्छी चीजें अपने अस्तित्व को स्वीकार करने और अपने अस्तित्व से प्रेम करने से शुरू होती हैं। मुझे अपने साथ एक शांतिपूर्ण, प्रेममय संबंध विकसित करने में कुछ समय लगा।

पहले मैं अपने बारे में छोटी-छोटी चीजों की तलाश करती थी जिन्हें मैं 'अच्छे गुण' मानती थी। इससे भी मदद मिली और मेरा अपना स्वास्थ्य सुधरना शुरू हो गया। अच्छा स्वास्थ्य अपने आपसे प्रेम करने के साथ शुरू होता है। इसी प्रकार संपन्नता और प्रेम तथा रचनात्मक आत्माभिव्यक्ति शुरू होती हैं। बाद में मैंने अपनी सभी चीजों से प्रेम करना और उन्हें स्वीकार करना सीखा, यहाँ तक कि अपने उन गुणों को भी, जो मेरे विचार में 'उतने अच्छे नहीं' थे। तभी मुझमें सुधार आना शुरू हुआ।

अभ्यास : मैं खुद को पसंद करता हूँ

मैंने यह अभ्यास सैकड़ों लोगों को दिया है और इसके परिणाम उल्लेखनीय रहे हैं। अगले माह के लिए, अपने आपसे बार-बार कहें, 'मैं खुद को पसंद करता हूँ।'

इसे दिन में कम-से-कम तीन या चार सौ बार कहें। नहीं, यह अधिक नहीं है। जब आप चिंता में हों तो कम-से-कम इतनी ही बार आप अपनी समस्या के बारे में सोचते हैं। चलिए, 'मैं खुद को पसंद करता हूँ', को एक स्थायी मंत्र बना लें, जिसे आप लगभग बिना रुके अपने आपसे बार-बार कहें।

यह कहना कि 'मैं खुद को पसंद करता हूँ', आपके अवचेतन मन में दबी हर विरोधी बात को ऊपर लाने का गारंटीशुदा तरीका है।

जब नकारात्मक विचार सामने आते हैं, जैसे, 'मैं अपने आपको कैसे पसंद कर सकता हूँ, जब मैं मोटा हूँ' या 'यह सोचना बेवकूफाना है कि इससे कुछ अच्छा हो सकता है' या 'मैं अच्छा नहीं हूँ' या जो भी आपका नकारात्मक विचार हो, यह मानसिक नियंत्रण का समय है। इन विचारों को कोई महत्त्व न दें। सौम्यता से इन विचारों से कहें, 'मैं तुम्हें जाने देता हूँ। मैं अपने आपको पसंद करता हूँ।'

इस अभ्यास को करने के बारे में सोचना ही काफी बातों को सामने ला सकता है, जैसे, 'यह बेवकूफाना है', 'यह सच नहीं लगता', 'यह झूठ है', 'यह बेकार लगता है' या 'मैं कैसे अपने आपको पसंद कर सकता हूँ, जब मैं वो सब करता हूँ।'

इन विचारों को निकलने दें। ये सिर्फ प्रतिरोधक विचार हैं। उनका आपके ऊपर कोई जोर नहीं है, जब तक कि आप उन पर विश्वास न करना चाहें।

'मैं खुद को पसंद करता हूँ। मैं खुद को पसंद करता हूँ। मैं खुद को पसंद करता हूँ'। चाहे जो भी हो, चाहे कोई आपसे जो कुछ भी कहे, चाहे कोई आपके साथ कुछ भी करे, बस इसे जारी रहने दें। वास्तव में जब आप कोई आपके साथ ऐसा कुछ कर रहा हो, जो आपको पसंद नहीं है, और तब आप खुद से ऐसी बात कह सकते हैं तो आपको पता चल जाएगा कि आप विकसित हो रहे हैं और बदल रहे हैं।

विचारों का हम पर कोई बस नहीं है, जब तक कि हम उनके बस में न हो जाएँ। विचार केवल शब्दों का एक संग्रह है। उनका कोई अर्थ नहीं होता। सिर्फ हम उसे अर्थ देते हैं। चलिए, ऐसे विचारों को चुनें, जो हमें विकास की ओर ले जाएँ।

आत्म-स्वीकृति का एक भाग है, दूसरे लोगों की राय को छोड़ देना। अगर मैं आपके साथ होती और आपको बार-बार कहती, 'तुम एक बैंगनी सूअर हो, तुम एक बैंगनी सूअर हो', तो आप या तो मुझ पर हँसते

या मुझसे चिढ़ जाते और समझते कि मैं पागल हूँ। यह असंभव है कि आप इसे सच समझते। इसी तरह हम अपने बारे में जिन चीजों पर विश्वास करते हैं, उनमें से बहुत सी चीजें गलत और झूठी होती हैं। यह मान लेना कि आपका महत्त्व आपके शरीर के आकार पर निर्भर करता है, तो जैसे आप विश्वास करते हैं कि आप एक बैंगनी सूअर हैं।

अकसर जो हम सोचते हैं कि ये चीजें हमारे साथ गलत हैं, वे सिर्फ हमारी वैयक्तिकता की अभिव्यक्ति होती हैं। यह हमारा अनूठापन और हमारी विशेषता होती है। प्रकृति कभी खुद को दुहराती नहीं है। जब से इस पृथ्वी पर जीवन आरंभ हुआ है, तब से बर्फ के कोई दो टुकड़े या बारिश की कोई दो बूँदें समान नहीं रही हैं। और हर डेजी का फूल दूसरे डेजी के फूल से अलग होता है। हमारी उँगलियों के निशान भिन्न होते हैं और हम भिन्न होते हैं। हमें अलग-अलग ही होना था। जब हम इस बात को स्वीकार कर सकते हैं तो कोई प्रतिस्पर्धा और कोई तुलना नहीं है। किसी दूसरे की तरह बनने का प्रयास करना अपनी आत्मा को चोट पहुँचाना है। हम इस पृथ्वी पर अपने आपको अभिव्यक्त करने के लिए आए हैं।

मैं यह भी नहीं जानती थी कि मैं क्या थी, जब तक कि मैंने अपने आपको इसी रूप में प्यार करना नहीं सीखा।

अपनी जागरूकता को अभ्यास में परिवर्तित करें

ऐसे विचारों को सोचें, जो आपको प्रसन्न करें। ऐसे कार्य करें, जो आपको अच्छा महसूस कराएँ। ऐसे लोगों के साथ रहें, जो आपको अच्छा महसूस कराएँ। ऐसी चीजें खाएँ, जो आपके शरीर को अच्छा महसूस कराएँ। ऐसे स्थान पर जाएँ, जहाँ आपको अच्छा महसूस हो।

बीज बोना

एक क्षण के लिए टमाटर के एक पौधे के बारे में सोचें। एक स्वस्थ पौधे पर सैकड़ों टमाटर लगे होंगे। टमाटर के उस पौधे, जिसपर इतने टमाटर हो, को प्राप्त करने के लिए हमें एक छोटे से सूखे हुए बीज के साथ शुरू करना होगा। वह बीज टमाटर जैसा नहीं दिखता। उसका स्वाद टमाटर के पौधे जैसा नहीं है। यदि आप अच्छी तरह नहीं जानते तो आप कभी नहीं मानते कि वह टमाटर का पौधा हो सकता है। चलिए, मान लेते हैं कि आप इस बीज को उपजाऊ मिट्टी में डाल देते हैं और उसमें पानी देते हैं, साथ ही उसे सूर्य की रोशनी मिलती है।

जब पहली छोटी सी कोंपल निकलती है, तो आप यह नहीं कहते कि यह टमाटर का पौधा नहीं है। बल्कि आप उसे देखते हैं और कहते हैं, 'अहा, यह तो निकल गया।' और आप खुशी से उसको बढ़ते देखते हैं। इस बीच यदि आप उसे पानी और धूप देना जारी रखते हैं और झाड़-झंखाड़ को उखाड़ फेंकते हैं तो आपको सैकड़ों रसीले टमाटरोंवाला पौधा मिल सकता है। यह सब उस नन्हे से बीज के साथ शुरू हुआ था।

अपने लिए एक नया अनुभव बनाना बिलकुल ऐसा ही है। जिस मिट्टी में आप बीज डालते हैं, वह आपका अवचेतन मन-मस्तिष्क है। बीज नई प्रतिज्ञा है। यह सारा नया अनुभव इस छोटे से बीज में है। आप उसे दृढ़ता से सींचते हैं। आप उस पर सकारात्मक विचारों की धूप पड़ने देते हैं। आप वहाँ उगनेवाले नकारात्मक विचारों के झाड़-झंखाड़ को उखाड़ते हैं। और जब आप सबसे पहले नन्हे से प्रमाण को देखते हैं तो आप यह नहीं कहते कि यह काफी नहीं है। इसकी बजाय आप इस पहली सफलता को देखते हैं और खुशी से उछलकर कहते हैं, 'वाह! आखिर यह हो गया। यह काम कर रहा है।'

इसके बाद आप उसे बढ़ते और अपनी इच्छा की अभिव्यक्ति के रूप में देखते हैं।

अभ्यास : नए परिवर्तन लाएँ

अब आप अपनी कमियों की सूची बनाएँ और उन्हें सकारात्मक प्रतिज्ञाओं में बदलें। या फिर आप उन बदलावों की सूची बना सकते हैं, जो आप करना और लाना चाहते हैं। इसके बाद इस सूची में से तीन चुनें और उन्हें सकारात्मक संकल्पों में बदलें।

मान लीजिए, आपकी नकारात्मक सूची कुछ इस प्रकार है—

मेरा जीवन अस्त-व्यस्त है।

मुझे वजन कम करना चाहिए।

कोई मुझे प्यार नहीं करता।

मैं आगे बढ़ना चाहता हूँ।

मैं अपनी नौकरी से नफरत करता हूँ।

मुझे व्यवस्थित होना चाहिए।

मैं उतना काम नहीं करता।

मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।

आप इन्हें कुछ ऐसे वाक्यों में बदल सकते हैं—

मैं अपने अंदर के उन विचार-स्वरूप को छोड़ना चाहता हूँ, जिन्होंने इन स्थितियों को जन्म दिया।

मैं सकारात्मक परिवर्तन की प्रक्रिया में हूँ।

मेरा शरीर प्रसन्न, छरहरा है।

मैं जहाँ भी जाता हूँ, मुझे प्यार मिलता है।

मेरे पास रहने का उपयुक्त स्थान है।

मैं अब अपने लिए एक अच्छी नौकरी ढूँढ़ लेता हूँ।

मैं अब सुव्यवस्थित हूँ।

मुझे अपने सभी काम पसंद हैं।

मैं अपने आपको प्यार और स्वीकार करता हूँ।

मुझे भरोसा है कि जीवन में मुझे बेहतरीन चीजें मिलेंगी।

मैं सर्वोत्तम चीजों के लायक हूँ और मैं अब इसे स्वीकार करता हूँ।

इन दृढ़ निश्चयों के समूह में वे सभी चीजें होंगी, जो आप अपनी सूची में बदलना चाहते हैं। अपने आपको प्यार और स्वीकार करना, एक सुरक्षित स्थान बनाना, विश्वास करना, योग्य बनाना और स्वीकार करना आपके शरीर के वजन को सामान्य बनाएगा। ये आपके मस्तिष्क को व्यवस्थित करेंगे, आपके जीवन में प्रेम से भरे रिश्ते लाएँगे, एक नई नौकरी और एक नए मकान को आकृष्ट करेंगे। टमाटर के पौधे के बढ़ने की प्रक्रिया चमत्कारिक है। हम अपनी इच्छाओं को जिस रूप में प्रदर्शित कर सकते हैं, वह चमत्कारिक है।

उत्तम चीजों के योग्य होना

क्या आपको विश्वास है कि आप इस योग्य हैं कि आपकी इच्छा पूरी हो सके। यदि नहीं तो आप कभी अपनी इच्छा को पूरी नहीं होने देंगे। आपके नियंत्रण से परे ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न होंगी, जो आपको परेशान करेंगी।

अभ्यास : मैं योग्य हूँ

फिर से अपने दर्पण में देखें और कहें, 'मैं...पाने या बनने के योग्य हूँ...और मैं अब इसे स्वीकार करता हूँ।' इसे दो या तीन बार कहें।

आप कैसा महसूस कर रहे हैं?हमेशा आपकी भावनाओं और आपके शरीर में क्या चल रहा है, उस पर ध्यान दें। क्या यह सच लगता है या आप अब भी खुद को अयोग्य मानते हैं?

यदि आपके शरीर में किसी प्रकार की नकारात्मक भावनाएँ हैं तो फिर से दृढ़ निश्चय लें, 'मैं अपनी चेतना में मौजूद उन विचारस्वरूपों को छोड़ता हूँ, जो मुझे अच्छी चीजें पाने से रोक रहे हैं।' 'मैं...के योग्य हूँ।'

इसे बार-बार दुहराएँ, जब तक कि आपके अंदर विश्वास की भावना उत्पन्न न हो जाए, चाहे आपको लगातार कई दिनों तक यह करना पड़े।

संपूर्णवादी दर्शन

नवीनता के निर्माण की हमारी प्रक्रिया में हम एक संपूर्णवादी दृष्टिकोण अपनाना चाहते हैं। संपूर्णवादी दर्शन संपूर्ण अस्तित्व—शरीर, मन और आत्मा को विकसित और पोषित करना है। यदि हम इनमें से किसी को भी उपेक्षित करते हैं तो हम अपूर्ण हैं; हमारे अंदर संपूर्णता का अभाव है। यह मायने नहीं रखता कि हम कहाँ से शुरुआत करते हैं, अगर हम उसके बाद दूसरे क्षेत्रों को भी शामिल करते हैं।

अगर हम शरीर से शुरुआत करते हैं तो हम पोषण के बारे में सोचना चाहेंगे, खाद्य व पेय पदार्थों के हमारे चयन और हमारी भावनाओं पर उनके प्रभाव के बीच के संबंध को समझना चाहेंगे। हम अपने शरीर के लिए बेहतरीन चयन करना चाहते हैं। इसके लिए जड़ी-बूटियाँ और विटामिन हैं, होमियोपैथी और बैक फ्लावर रेमेडी हैं। हम विभिन्न संभावनाओं को खँगाल सकते हैं।

हम इस प्रकार की कसरत के बारे में पता करना चाहेंगे, जो हमारे अनुकूल हों। कसरत हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है और हमारे शरीर को युवा बनाए रखता है। खेल और तैराकी के अलावा नृत्य, ताई-ची, मार्शल आर्ट्स और योग को भी अपनाया जा सकता है। मुझे अपना ट्रैंपोलीन बहुत पसंद है और रोज उसे इस्तेमाल करती हूँ। मेरा स्लैंट (तिरछा) बोर्ड मुझे आराम पहुँचाता है।

हम किसी प्रकार की शारीरिक मेहनत जैसे रोल्फिंग, हेलर वर्क या ट्रेगर कर सकते हैं। मालिश, फुट रिफ्लेक्सोलॉजी, एक्यूपंचर या चिरोप्रैक्टिक कार्य—ये सब भी लाभदायक हैं। साथ ही एलेक्जेंडर मेथड, बायोएनर्जेटिक्स, फेल्डेनक्राइ, स्पर्श और रेकी भी शारीरिक सक्रियता को प्रेरित करते हैं।

मन-मस्तिष्क के लिए हम विजुअलाइजेशन टेकनीक, गाइडेड इमेजरी और प्रतिज्ञाओं को अपना सकते हैं। बहुत सी मनोवैज्ञानिक तकनीकें हैं, जैसे—गेस्टाल्ट, हिपनोसिस, रीबर्थिंग, साइकोड्रामा, पास्ट लाइफ रिग्रेशंस, आर्ट थरैपी और ड्रीम वर्क।

ध्यान किसी भी रूप में मन को शांत करने और अपने ज्ञान को ऊपर आने के लिए प्रेरित करने का अद्‍भुत तरीका है। मैं आम तौर पर बस आँखों को बंद करके बैठती हूँ और कहती हूँ, 'मुझे क्या जानने की जरूरत है।' और फिर मैं मौन होकर उत्तर की प्रतीक्षा करती हूँ। यदि उत्तर मिलता है तो ठीक, यदि नहीं मिलता है तो भी ठीक। वह किसी और दिन मिल जाएगा।

बहुत सी ऐसी संस्थाएँ हैं, जो ध्यान आदि से संबद्ध कार्यशालाएँ आयोजित करती हैं जैसे कि अंत: निरीक्षण, प्रेम संबंध प्रशिक्षण, केन-वी.एस. ग्रुप आदि। इनमें से कई सप्ताहांत कार्यशालाएँ आयोजित करती हैं। ये सप्ताहांत आपको जीवन के बारे में एक बिलकुल नया दृष्टिकोण अपनाने का अवसर देते हैं। कोई भी कार्यशाला आपकी सभी समस्याओं को पूरी तरह हमेशा के लिए समाप्त नहीं कर सकती। लेकिन वे आपके जीवन को बदलने में अभी की अभी आपकी मदद कर सकते हैं।

आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रार्थना, ध्यान और ईश्वर के साथ जुड़ना होता है। मेरे लिए क्षमा प्रदान करना और

बिना शर्त प्यार करना आध्यात्मिक कार्य हैं। कई आध्यात्मिक समूह भी हैं।

मैं चाहती हूँ कि आप जानें कि आपके सामने कितने रास्ते खुले हैं आप कितना कुछ कर सकते हैं। अगर एक रास्ता आपके लिए उपयोगी सिद्ध नहीं होता तो दूसरे को आजमाएँ। ये सभी रास्ते लाभदायक सिद्ध होते हैं। मैं यह नहीं कह सकती कि आपके लिए कौन सा रास्ता सही होगा। यह आपको अपने लिए खुद खोजना है। किसी एक विधि या एक व्यक्ति या एक समूह के पास हर किसी के लिए सभी उत्तर नहीं हो सकते। मेरे पास सभी के लिए सभी उत्तर नहीं हैं। मैं बस संपूर्ण स्वास्थ्य के लक्ष्य में एक साधन भर हूँ।

जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ सब संपूर्ण और परिपूर्ण है

❑

मेरा जीवन सदा नवीन है
मेरे जीवन का प्रत्येक क्षण नया, ताजा और सजीव है।
मैं अपनी इच्छा पूरी करने के लिए अपनी प्रतिज्ञाओं का इस्तेमाल करता हूँ।
यह एक नया दिन है, मैं एक नया व्यक्ति हूँ।
मैं अलग सोचता हूँ, मैं अलग बोलता हूँ, मैं अलग करता हूँ।
दूसरे मुझसे अलग व्यवहार करते हैं।
मेरी नई दुनिया मेरी नई सोच का प्रतिबिंब है।
नए बीज बोना एक खुशी और हर्ष है।
मैं जानता हूँ कि ये बीज मेरे नए अनुभव बनेंगे
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

दैनिक कार्य

'मुझे अपने नए मानसिक कार्यों का अभ्यास करने में आनंद आता है।'

यदि बच्चे पहली बार गिर कर चलना छोड़ देते, तो वे कभी चलना नहीं सीख पाते

जैसे आप कोई भी नई चीज सीख रहे हैं तो उसे अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए अभ्यास करना होता है, समय लगता है। पहले काफी एकाग्रता की आवश्यकता होती है, हममें से कई लोग 'कड़ी मेहनत' करने का फैसला करते हैं। मैं इसे कड़ी मेहनत नहीं बल्कि सीखने के लिए कुछ नया मानना चाहती हूँ।

सीखने की प्रक्रिया हमेशा वही होती है चाहे विषय कुछ भी हो—चाहे आप एक कार चलाना सीख रहे हों या टाइपिंग या टेनिस खेलना या सकारात्मक सोचना। पहले हम विफल होते हैं, क्योंकि हमारा अवचेतन मन कोशिश करते हुए सीखता है, फिर भी हर बार जब हम वापस अभ्यास करते हैं तो वह हमारे लिए कुछ आसान हो जाता है और हम उसे कुछ बेहतर ढंग से कर पाते हैं। निश्चित रूप से, आप पहले ही दिन परिपूर्ण नहीं होंगे। आप उतना करेंगे जितना कर पाएँगे। शुरुआत के लिए यह काफी है।

अपने आपसे अकसर कहें, 'मैं जितना अच्छा कर सकता हूँ, वह कर रहा हूँ।'

हमेशा खुद को सहारा दें

मुझे अपना पहला भाषण अच्छी तरह याद है। जब मैं मंच से नीचे उतरी, तो मैंने तत्काल अपने आपसे कहा, 'लुइस, तुम अद्भुत हो। पहली बार में तुमने शानदार काम किया। पाँच या छह बार करने पर तुम निपुण हो जाओगी।'

कुछ घंटे बाद मैंने अपने आप से कहा, 'मुझे लगता है, हम कुछ चीजें बदल सकते हैं। चलो, इसे ठीक करें। चलो, उसे ठीक करें।' मैंने किसी भी रूप में अपनी निंदा करने से इनकार कर दिया।

अगर मैं मंच से उतरते ही अपने आपको कमजोर मानना शुरू कर देती, 'ओह, तुमने कितना खराब काम किया। तुमने यह गलती की, तुमने वह गलती की।' तो फिर मैं अपना दूसरा भाषण देने में डरती। और मेरा दूसरा भाषण पहले से बेहतर था, और छठे भाषण तक मैं सर्वोत्तम महसूस कर रही थी।

अपने आस-पास सिद्धांतों को कारगर होते देखना

इस पुस्तक को लिखना शुरू करने से पहले मैंने अपने लिए एक वर्ड प्रोसेसर/कंप्यूटर खरीदा। मैंने उसे 'मैजिक लेडी' का नाम दिया। यह एक नई चीज थी जिसे मैंने सीखने का फैसला किया। मैंने पाया कि कंप्यूटर सीखना आध्यात्मिक सिद्धांतों को सीखने जैसा है। जब मैंने कंप्यूटर के सिद्धांतों को सीख लिया तो उसने वास्तव में मेरे लिए 'चमत्कार' किया। जब मैं उसके सिद्धांतों का पूरी तरह पालन नहीं करती थी तो या तो कुछ नहीं होता था या उस तरह काम नहीं करता था, जैसा मैं चाहती थी। मैं परेशान हो सकती थी जबकि वह धैर्य से प्रतीक्षा कर रही थी कि मैं उसके सिद्धांत सीख लूँ, और फिर उसने मेरे लिए चमत्कार किया। इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता पड़ी।

यही होता है जब आप कुछ नया सीखना शुरू करते हैं। आपको आध्यात्मिक सिद्धांतों को सीखना चाहिए और उनका पूरी तरह पालन करना चाहिए। आप उन्हें अपनी पुरानी विचारधारा की ओर नहीं मोड़ सकते।

आपको नई भाषा सीखनी चाहिए और उसका पालन करना चाहिए, फिर आपके जीवन में 'चमत्कार' दिखेगा।

अपने 'सीखने' की आदत को प्रबल बनाएँ

आप जितने रूपों में अपनी 'सीखने' की आदत को प्रबल बना सकते हैं उतना ही बेहतर है। मैं आपको कुछ सुझाव देना चाहूँगी—

आभार व्यक्त करना।

प्रतिज्ञाओं को लिखना।

ध्यान करना।

अभ्यास का आनंद उठाना।

अच्छा पोषण लेना।

जोर-जोर से प्रतिज्ञाएँ करना।

प्रतिज्ञाओं को गाना।

रिलेक्सेशन अभ्यासों के लिए समय निकालना

मानसदर्शन (विजुअलाइजेशन) का इस्तेमाल करना, मानसिक चित्रण

पाठन और अध्ययन।

मेरा दैनिक कार्यक्रम

मेरा अपना दैनिक कार्यक्रम कुछ इस प्रकार है—

जगने पर मेरे पहले विचार अपनी आँखें खोलने से पहले, जहाँ तक मैं सोच सकती हूँ, उस हर चीज के लिए आभारी होने के होते हैं।

स्नान के बाद मैं लगभग आधे घंटे तक ध्यान करती हूँ और अपनी शपथें तथा प्रार्थनाएँ करती हूँ।

फिर ट्रैंपोलीन पर लगभग 15 मिनट की कसरत के बाद मैं कभी-कभी टेलीविजन पर सुबह 6 बजे के ऐरोबिक कार्यक्रम के साथ कसरत करती हूँ।

इसके बाद मैं नाश्ते के लिए तैयार होती हूँ, जिसमें फल, फलों के रस और हर्बल चाय होती है। मैं यह भोजन प्रदान करने के लिए धरती माँ का धन्यवाद करती हूँ और मुझको पोषण प्रदान करने में अपना जीवन समर्पित कर देने के लिए भोजन का धन्यवाद करती हूँ।

दोपहर के भोजन से पहले मैं दर्पण के सामने जाकर जोर-जोर से कुछ प्रतिज्ञाएँ करना पसंद करती हूँ। मैं कभी-कभी उन्हें गाती भी हूँ, जैसे—

लुइस, तुम अद्‌भुत हो और मैं तुम्हें प्यार करती हूँ।

यह तुम्हारे जीवन के बेहतरीन दिनों में से एक है।

तुम्हारे सर्वोत्तम लाभ के लिए हर चीज काम कर रही है।

तुम जो भी जानना चाहती हैं, वह तुम्हारे सामने है।

तुम्हें जिस चीज की भी आवश्यकता है, वह तुम्हारे पास आती है।

सब अच्छा है।

दोपहर का भोजन अकसर सलाद का एक बड़ा हिस्सा होता है। फिर से उस भोजन का आशीर्वाद और उसका धन्यवाद दिया जाता है।

देर दुपहरी में मैं अपने स्लैंट तिरछे बोर्ड पर कुछ पल बिताती हूँ और अपने शरीर को कुछ गहरी विश्रांति

अनुभव करने की अनुमति देती हूँ। मैं कभी-कभार इस समय टेप भी सुनती हूँ।

रात के भोजन में भाप में पकी सब्जियाँ और एक अनाज होता है। कभी-कभार मैं मछली या चिकन खाती हूँ। मेरा शरीर साधारण भोजन पर बेहतरीन काम करता है। मैं दूसरों के साथ रात्रिभोज में शामिल होना पसंद करती हूँ और हम भोजन के साथ-साथ एक-दूसरे को भी आशीर्वाद देते हैं।

कभी-कभार शाम में मैं पढ़ने और अध्ययन करने के लिए कुछ समय निकालती हूँ। सीखने के लिए हमेशा कुछ-न-कुछ होता है। इस समय मैं कभी-कभी अपनी वर्तमान प्रतिज्ञा को 10 या 20 बार लिखती हूँ।

जब मैं बिस्तर पर जाती हूँ तो अपने विचारों को एकत्रित करती हूँ। मैं दिन की घटनाओं के बारे में सोचती हूँ और हर गतिविधि के लिए कृतज्ञ होती हूँ। मैं दृढ़ निश्चय करती हूँ कि मैं गहरी व अच्छी नींद सोऊँगी और सुबह प्रसन्नता और ताजगी के साथ तथा नए दिन का स्वागत करते हुए उठूँगी।

यह अभिभूत करनेवाला लगता है, है न? शुरुआत में ऐसा लगता है कि बहुत मेहनत करनी पड़ेगी, लेकिन कुछ ही समय बाद आपकी नई विचार-शैली स्नान या दाँतों की सफाई की तरह आपके जीवन का एक हिस्सा बन जाएगी। आप इसे स्वत: और आसानी से करेंगे।

किसी परिवार के लिए सुबह में इनमें से कुछ चीजें साथ करना बहुत अच्छा रहेगा। सुबह एक साथ मिलकर ध्यान करते हुए दिन की शुरुआत करना या रात के भोजन से पहले साथ ध्यान करना सबके जीवन में शांति और सद्भावना लाएगा। यदि आपको लगता है कि आपके पास समय नहीं है तो आप आधे घंटे पहले उठ सकते हैं। इसके लाभ आपकी कोशिशों को सार्थक कर देंगे।

आप अपने दिन की शुरुआत कैसे करते हैं?

आप जगने के बाद सुबह में पहली कौन सी बात कहते हैं। हमारे पास कुछ-न-कुछ बात होती है क्योंकि हम लगभग प्रतिदिन कुछ-न-कुछ कहते हैं। वह सकारात्मक होता है या नकारात्मक? मुझे याद है कि जब सुबह में मैं जगती थी तो एक आह के साथ कहती थी, 'ओह, एक और दिन।' और फिर मेरा दिन वैसा ही गुजरता था, एक के बाद एक गलत होता था। अब जब मैं जगती हूँ तो अपनी आँखें खोलने से पहले मैं अच्छी नींद के लिए बिस्तर को धन्यवाद देती हूँ। आखिरकार हमने एक साथ आराम करते हुए पूरी रात गुजारी है। फिर बंद आँखों के साथ ही मैं लगभग दस मिनट तक अपने जीवन की सभी अच्छी चीजों के लिए धन्यवाद देती हूँ। मैं थोड़ा सा दिन का कार्यक्रम बनाती हूँ और सोचती हूँ कि सबकुछ अच्छा होगा और मैं उसका पूरा आनंद उठाऊँगी। बिस्तर से उठने और सुबह का ध्यान या प्रार्थनाओं से पहले मैं यह करती हूँ।

ध्यान

प्रत्येक दिन मौन होकर ध्यान में बैठने के लिए कुछ समय निकालें। यदि ध्यान आपके लिए नई बात है तो पाँच मिनट से शुरू करें। चुपचाप बैठें, अपनी साँस पर ध्यान दें और विचारों को आराम से अपने मन-मस्तिष्क से निकलने दें। उन्हें कोई महत्त्व न दें और वे आगे चले जाएँगे। मन-मस्तिष्क का काम है सोचना, इसलिए विचारों से छुटकारा पाने का प्रयास न करें।

ध्यान करने के तरीके पता करने के लिए आप बहुत सी कक्षाओं और पुस्तकों का सहारा ले सकते हैं। चाहे आप कैसे भी और कहीं भी शुरू करें, अंत में आप अपने लिए बेहतरीन विधि खोज लेंगे। मैं आम तौर पर बस चुपचाप बैठती हूँ और पूछती हूँ, 'मैं क्या जानना चाहती हूँ?' मैं उत्तर आने देती हूँ, यदि वह चाहे; यदि नहीं तो मैं जानती हूँ कि वह उत्तर मुझे बाद में मिल जाएगा। ध्यान करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है।

ध्यान का एक और रूप है चुपचाप बैठकर अपनी साँसों पर ध्यान देना कि वह शरीर में कैसे जाती और

आती है। जब आप साँस लेते हैं तो एक गिनें और साँस छोड़ने के साथ दो गिनें। गिनती जारी रखें, जब तक कि आप 10 पर नहीं पहुँच जाते, फिर 1 से शुरू करें। यदि आपको लगता है कि आपकी गिनती आपको 25 के आस-पास ले गई है तो फिर से 1 पर वापस चले जाएँ।

एक ग्राहक थी, जो मुझे काफी बुद्धिमान और तेज लगती थी। उसका मस्तिष्क असाधारण रूप से चतुर व तेज था और वह काफी विनोदप्रिय थी। फिर भी वह सफल नहीं हो पाती थी। उसका वजन अधिक था। वह टूटी हुई, अपने कैरियर में कुंठित और कई वर्षों तक अपने जीवन में रोमांस से वंचित थी। वह सभी गूढ़ अवधारणाएँ तेजी से सीख सकती थी, वे उसके लिए काफी महत्त्वपूर्ण थे। फिर भी वह अधिक चतुर, अधिक तेज थी। वह जिन विचारों को इतनी तेजी से क्षणिक आधार पर ग्रहण कर लेती थी, उनका पर्याप्त समय तक अभ्यास करने के लिए अपनी गति कम करना उसके लिए कठिन था।

दैनिक ध्यान ने उसकी काफी मदद की। हमने सिर्फ 5 मिनट प्रतिदिन से शुरू किया और धीरे-धीरे 15-20 मिनट तक पहुँचे।

अभ्यास : दैनिक प्रतिज्ञाएँ

एक या दो प्रतिज्ञाएँ लेकर उन्हें दिन में 10 या 20 बार लिखें। उन्हें उत्साह के साथ जोर से पढ़ें। अपनी शपथों का गीत बनाएँ और उन्हें खुश होकर गाएँ। अपने मन-मस्तिष्क को दिन भर इन प्रतिज्ञाओं पर जाने दें।

लगातार इस्तेमाल की जानेवाली प्रतिज्ञाएँ विश्वास बन जाती हैं और वे हमेशा लाभदायक होती हैं। कभी-कभी तो ऐसे रूपों में परिणाम दिखाती हैं, जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते।

मेरा एक विश्वास यह है कि मेरे हमेशा अपने मकान मालिक के साथ अच्छे रिश्ते रहते हैं। न्यूयार्क सिटी में मेरा पिछला मकान मालिक एक ऐसा व्यक्ति था, जो अत्यंत सख्त माना जाता था और सभी किराएदार उसकी शिकायत करते थे। जिन पाँच वर्षों में मैं वहाँ रही, मैंने उसे सिर्फ तीन बार देखा। जब मैंने कैलिफोर्निया जाने का फैसला किया तो मैं अपना सारा सामान बेचना चाहती थी और नए सिरे से, अतीत से किसी जुड़ाव के बिना, शुरू करना चाहती थी। मैंने इस प्रकार की प्रतिज्ञाएँ करनी शुरू कीं—

'मेरा सारा सामान आसानी से और जल्दी बिक जाएगा।'

'यह काम बहुत आसान है।'

'सबकुछ बिलकुल ठीक चल रहा है।'

'सब कुशल है।'

मैंने इस बारे में नहीं सोचा कि चीजों को बेचना कितना मुश्किल होगा या आखिरी कुछ रातें मैं कहाँ सोऊँगी या कोई भी ऐसा नकारात्मक विचार। मैंने बस अपनी प्रतिज्ञाएँ जारी रखीं। मेरे ग्राहकों और विद्यार्थियों ने तुरंत सारा छोटा-मोटा सामान और अधिकांश पुस्तकें खरीद लीं। मैंने अपने मकान मालिक को पत्र लिखा कि मैं अपने लीज का नवीनीकरण नहीं करूँगी और मुझे आश्चर्य हुआ, जब उसने मुझे फोन करके मेरे जाने पर निराशा व्यक्त की। उसने कैलिफोर्निया में मेरे नए मकान मालिक को सिफारिशी पत्र लिखने का भी प्रस्ताव किया और पूछा कि क्या वह उसका फर्नीचर खरीद सकता है, क्योंकि उसने वह अपार्टमेंट सुसज्जित करके किराए पर लगाने का फैसला किया था।

मेरी चेतना ने दो विश्वासों को इस प्रकार से साथ ला दिया था, जिसकी मैं कल्पना भी नहीं कर सकती थी—'मेरे रिश्ते अपने मकान मालिक से हमेशा अच्छे रहेंगे' और 'सबकुछ आसानी से और जल्दी बिक जाएगा'। दूसरे किराएदार हैरान थे कि मैं अंत तक एक आरामदेह सुसज्जित अपार्टमेंट में अपने बिस्तर पर ही सोती थी और साथ ही मुझे उसके लिए पैसे भी मिले! मैं वहाँ से कुछ कपड़ों, अपने जूसर, ब्लेंडर, हेयर ड्रायर एवं टाइपराइटर और साथ ही एक बड़े चेक के साथ निकली और आराम से लॉस एंजेलिस की ट्रेन

पकड़ी।

सीमाओं में विश्वास न करें

कैलिफोर्निया पहुँचने पर मेरे लिए एक कार खरीदना जरूरी था। पहले कोई कार न होने और पहले कोई भी बड़ी खरीद न करने के कारण मेरी कोई स्थापित साख नहीं थी। बैंक मुझे ऋण देने को तैयार नहीं थे। एक महिला और स्व-रोजगार शुदा होना मेरे किसी काम नहीं आया। मैं अपनी सारी बचत एक नई कार खरीदने में खर्च करने के लिए तैयार नहीं थी। साख बनाना एक बड़ी चुनौती बन गई।

मैंने परिस्थिति या बैंकों के बारे में कोई नकारात्मक विचार मन में लाने से इनकार कर दिया। मैंने एक कार किराए पर ली और यह प्रतिज्ञा करती रही, 'मेरे पास एक खूबसूरत नई कार है और वह आसानी से मुझे मिल गई है।'

साथ ही मैंने मिलनेवाले हर किसी से कहा कि मैं एक नई कार खरीदना चाहती हूँ और अब तक साख बनाने में सफल नहीं हो पाई हूँ। लगभग तीन महीने में मैं एक बिजनेस वुमन से मिली, जो तुरंत मुझे पसंद करने लगी। जब मैंने उसे कार के बारे में अपनी कहानी बताई तो उसने कहा, 'चलो, यह काम मैं कर दूँगी।'

उसने बैंक की अपनी एक मित्र को बुलाया जिसकी उसने कभी मदद की थी और उससे कहा कि मैं एक 'पुरानी' मित्र हूँ और मेरी मजबूत सिफारिश की। तीन दिनों के भीतर मैं एक खूबसूरत कार की मालकिन थी।

मैं उतनी उत्साहित नहीं थी, जितनी इस प्रक्रिया को देखकर भौंचक थी। मैं मानती हूँ कि कार लेने में तीन महीने का समय मुझे इसलिए लगा, क्योंकि मैंने इससे पहले कभी मासिक किस्तों के लिए खुद को तैयार नहीं किया था और मेरे अंदर का छोटा बच्चा डरा हुआ था, उसे यह कदम उठाने का साहस बटोरने के लिए समय चाहिए था।

अभ्यास : मैं स्वयं को प्यार करता हूँ

मैं अनुमान लगा रही हूँ कि आप पहले से 'मैं अपने आपको स्वीकार करता हूँ' लगभग बिना रुके बोल रहे होंगे। यह एक शक्तिशाली आधार है। इसे कम-से-कम एक महीने तक करें।

अब एक कागज लें और सबसे ऊपर लिखें—'मैं स्वयं को प्यार करता हूँ, इसलिए...'

इस वाक्य को जितने रूपों में पूरा कर सकते हों, करें। जैसे-जैसे नई बातें सोचें, इसमें जोड़ें।

अगर आप किसी साथी के साथ यह कर सकते हों तो करें। हाथ पकड़ें और बारी-बारी से कहें, 'मैं खुद को प्यार करती हूँ, इसलिए...' यह अभ्यास करने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि आप यह सीख जाते हैं कि जब आप यह वाक्य कहते हैं, तो अपने आपको नीचा दिखाना लगभग असंभव होता है।

अभ्यास : नए का दावा करें

अपने आपको वह चीज करते या होते या पाते सोचें या कल्पना करें जिसके लिए आप मेहनत कर रहे हैं। सभी विवरण भरें। महसूस करें, देखें, चखें, स्पर्श करें, सुनें। अपनी नई स्थिति पर दूसरे लोगों की प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें। चाहे उनकी प्रतिक्रियाएँ जो भी हों, कहें कि आपके लिए सब ठीक है।

अभ्यास : अपने ज्ञान को बढ़ाएँ

मन-मस्तिष्क के कार्यों के बारे में अपनी जागरूकता और समझ को बढ़ाने के लिए जो भी पढ़ सकते हैं, वह सब पढ़ें। आपके लिए काफी कुछ ज्ञान उपलब्ध है। यह पुस्तक आपके मार्ग में केवल एक और कदम

है। दूसरे दृष्टिकोण भी तलाशें। लोगों को भिन्न रूप में यह सब कहते सुनें। ग्रुप में अध्ययन करें, जब तक आप उनसे आगे न बढ़ जाएँ।

यह जीवनपर्यंत चलनेवाला काम है। आप जितना सीखते हैं, जितना ज्ञान प्राप्त करते हैं, जितना अभ्यास और इस्तेमाल करते हैं उतना बेहतर महसूस करते हैं और आपका जीवन उतना ही उत्तम होगा। यह काम करना आपको अच्छा महसूस कराएगा।

परिणाम प्रदर्शित होना

इनमें से आप जितनी विधियों का अभ्यास कर सकते हैं, उनके अभ्यास करके आप इस कार्य के अपने परिणामों को प्रदर्शित करना शुरू कर देंगे। आप अपने जीवन में छोटे-छोटे चमत्कार होते देखेंगे। जिन चीजों को आप दूर करने के लिए तैयार हैं, वे अपने आप चली जाएँगी। जिन चीजों और घटनाओं को आप चाहते हैं, वे अचानक आपके जीवन में कहीं से उभर आएँगी। आपको ऐसे पुरस्कार मिलेंगे जिनकी आपने कल्पना भी नहीं की होगी।

मैं बहुत चकित और खुश हुई थी, जब कुछ महीने तक मानसिक अभ्यास करने के बाद मैं युवा दिखने लगी थी। आज मैं दस वर्ष पहले के मुकाबले दस वर्ष युवा दिखती हूँ!

अपने अस्तित्व और आप जो करते हैं, उसे पसंद करें। अपने आप और जीवन पर हँसें और कोई भी चीज आपको स्पर्श नहीं कर सकती। यह सब अस्थायी है। अगले जीवन में आप इसे अलग प्रकार से करेंगे तो अभी इसे अलग प्रकार से क्यों न करें।

आप नॉरमन कजिंस की एक पुस्तक पढ़ सकते हैं। उन्होंने हास्य का इस्तेमाल करके एक घातक बीमारी से छुटकारा पाया। दुर्भाग्यवश, उन्होंने उन मानसिक दृष्टिकोणों को नहीं बदला, जिसने उस बीमारी को उत्पन्न किया था, इसलिए दूसरी बीमारी को उत्पन्न कर लिया। हालाँकि उन्होंने उस बीमारी से भी हँसते हुए मुक्ति पा ली।

आप कई रूपों में अपना उपचार कर सकते हैं। उन सभी को आजमाएँ और फिर उसका इस्तेमाल करें, जो आपको सबसे अधिक आकर्षित करता है।

जब आप रात को सोने जाते हैं तो अपनी आँखें बंद करें और फिर से अपने जीवन की सभी अच्छी बातों के लिए आभार जताएँ। इससे और भी अच्छी बातें होंगी।

कृपया रात में सोने से ठीक पहले खबरें न तो सुनें और न ही टेलीविजन पर देखें। खबरें केवल विपदाओं की एक सूची होती हैं और आप उन्हें अपने स्वप्नों तक नहीं ले जाना चाहेंगे। स्वप्न की अवस्था में काफी सफाई का काम होता है और आप अपने सपनों को किसी भी ऐसी बात में मदद करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, जिस पर आप काम कर रहे हैं। अकसर आपको सुबह तक उत्तर मिल जाएगा।

शांति से सोने जाएँ। भरोसा रखें कि जीवन की प्रक्रिया आपके पक्ष में है और वह आपकी बेहतरी तथा खुशियों का ध्यान रख रही है।

आप जो कर रहे हैं, उस पर जोर डालने की कोई आवश्यकता नहीं है। वह मनोरंजन हो सकता है। वह खेल हो सकता है, वह खुशी हो सकती है। यह आपके ऊपर है! यहाँ तक कि क्षमा प्रदान करना और नाराजगी को छोड़ना भी मनोरंजन हो सकता है। यदि आप उसे ऐसा बनाना चाहते हैं। फिर से उस व्यक्ति या स्थिति के बारे में एक छोटा सा गीत बनाएँ, जिसे छोड़ना अधिक मुश्किल हो। जब आप कोई गीत गाते हैं तो वह पूरी प्रक्रिया को हलका बना देता है। जब मैं निजी रूप से अपने ग्राहकों के साथ काम करती हूँ तो जितनी जल्दी हो सके, उस प्रक्रिया में हास्य ले आती हूँ। हम जितनी जल्दी पूरी स्थिति पर हँस सकते हैं, उसे छोड़ना उतना ही आसान होता है।

अगर आप नील सिमोन के किसी नाटक में मंच पर अपनी समस्याओं को देखते तो आप हँसते-हँसते लोटपोट हो जाते। त्रासदी और कॉमेडी एक ही चीज हैं। यह केवल आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। 'ओह, हम मनुष्य कितने बेवकूफ हो सकते हैं।'

अपने कायाकल्प को मनोरंजन और खुशी की बात बनाने के लिए आप जो भी कर सकते हों, वह करें। मजे कीजिए!

जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ,
सबकुछ संपूर्ण और परिपूर्ण है

❑

मैं खुद को सहारा देता हूँ और जीवन मुझे सहारा देता है।

मैं अपने चारों ओर और अपने जीवन के हर क्षेत्र में

सिद्धांतों को काम करते देखता हूँ।

मैं उसे प्रबलित करता हूँ जिसे मैं आनंद के साथ सीखता हूँ।

मेरा दिन आभार और खुशी के साथ शुरू होता है।

मैं दिन के रोमांचों की ओर उत्साह से देखता हूँ।

यह जानते हुए कि मेरे जीवन में 'सब अच्छा है'

मैं अपने आपको और अपने सभी कार्यों को पसंद करता हूँ।

मैं जीवन की जीवंत, प्रेममय, आनंदमय अभिव्यक्ति हूँ

मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

रिश्ते

'मेरे सभी रिश्ते सद्भावनापूर्ण हैं।'

ऐसा लगता है कि सारा जीवन रिश्तों पर आधारित है। हर किसी चीज के साथ हमारा रिश्ता होता है। अभी आपका इस पुस्तक के साथ भी रिश्ता है जिसे आप पढ़ रहे हैं, और साथ ही मुझसे और मेरी अवधारणाओं के साथ भी।

आपका वस्तुओं, भोजन, मौसम, परिवहन और लोगों के साथ जैसे रिश्ते होते हैं, वह उस रिश्ते को प्रतिबिंबित करता है जो आपका अपने साथ होता है। अपने साथ आपका जो रिश्ता है, वह उन रिश्तों से अत्यंत प्रभावित होता है, जो आपका बचपन में अपने आस-पास मौजूद वयस्कों से था। उस समय वयस्कों ने हमारे साथ जो व्यवहार किया था, अकसर हम अपने साथ अब वैसा ही व्यवहार करते हैं, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक।

जब आप अपने आपको फटकार रहे हों तो एक पल के लिए अपने शब्दों पर ध्यान दें। क्या वे वही शब्द नहीं हैं, जो आपके माता-पिता आपको डाँटते समय इस्तेमाल करते थे?वे आपकी प्रशंसा करते समय कौन से शब्द इस्तेमाल करते थे? मुझे यकीन है कि आप अपनी प्रशंसा के लिए वही शब्द इस्तेमाल करते होंगे।

शायद वे कभी आपकी प्रशंसा नहीं करते थे, इसलिए आपको यह पता नहीं है कि अपनी प्रशंसा कैसे करनी है और शायद आप सोचते हैं कि आपमें प्रशंसा के लायक कुछ भी नहीं है। मैं आपके माता-पिता को दोषी नहीं ठहरा रही हूँ, क्योंकि हम सभी पीड़ितों के पीड़ित हैं। शायद वे आपको कुछ ऐसी शिक्षा नहीं दे सकते थे जिसकी जानकारी उन्हें स्वयं न हो।

सोंड्रा रे, जिन्होंने रिश्तों के ऊपर काफी काम किया है दावा करती हैं कि हमारा हर बड़ा रिश्ता उस रिश्ते का प्रतिबिंब होता है जो हमारा अपने किसी अभिभावक के साथ रहा था। वह यह दावा भी करती हैं कि जब तक हम उस पहले रिश्ते से बाहर नहीं निकलते, हम कभी भी वह करने के लिए स्वतंत्र नहीं हो सकते, जो हम अपने रिश्तों में चाहते हैं।

रिश्ते हमारा प्रतिबिंब होते हैं। हम जो भी आकर्षित करते हैं, वह हमेशा हमारे गुणों या उन आस्थाओं का प्रतिबिंब होता है जो हम रिश्तों के बारे में रखते हैं। यह बॉस, सहकर्मी, किसी कर्मचारी, किसी मित्र, प्रेमी, जीवनसाथी या बच्चे के बारे में भी सच होता है। इन लोगों में आपको जो चीज पसंद नहीं होती, वह या तो आप स्वयं करते हैं या जो नहीं करेंगे या जो आप मानते हैं। आप उन्हें आकर्षित नहीं कर सकते थे या उन्हें अपने जीवन में नहीं पा सकते थे, यदि उनकी विशेषताएँ किसी-न-किसी रूप में आपके अपने जीवन को अनुपूरित न करती हों।

अभ्यास : हम बनाम वे

एक पल के लिए अपने जीवन के किसी उस व्यक्ति पर ध्यान दें, जो आपको परेशान करता है। उस व्यक्ति की तीन आदतों का वर्णन करें जो आपको पसंद नहीं हैं, जो आप चाहते हैं कि वह बदल ले।

अब अपने अंदर गहराई में देखें और अपने आपसे पूछें, 'मैं कहाँ पर उस जैसा हूँ और कब मैं वही चीजें करता हूँ?'

अपनी आँखें बंद करें और अपने आपको यह करने का समय दें।

फिर अपने आपसे पूछें कि क्या आप बदलना चाहते हैं? जब आप इन विचारों, आदतों और धारणाओं को अपनी सोच और व्यवहार से निकाल देते हैं, तो या तो वह दूसरा व्यक्ति बदल जाएगा या वह आपके जीवन

से चला जाएगा।

यदि आपका बॉस सबकी आलोचना करनेवाला है और उसे खुश करना असंभव है तो अपने अंदर देखें। या तो आप किसी-न-किसी समय वैसा करते हैं या आपकी यह धारणा है कि 'बॉस हमेशा आलोचना करते हैं और उन्हें खुश करना असंभव होता है।'

यदि आपका कोई कर्मचारी ऐसा है, जो आदेश का पालन नहीं करता या अनुसरण नहीं करता तो देखिए कि कहाँ पर आप इस तरह का व्यवहार करते हैं और उसे त्याग दें। किसी को नौकरी से निकाल देना काफी आसान है; वह आपके दृष्टिकोण को ठीक नहीं करता।

यदि आपका कोई सहकर्मी सहयोग नहीं देता या टीम का हिस्सा नहीं बनता तो देखिए कि आपने किस रूप में इसे आकर्षित किया है। आप कहाँ पर सहयोग नहीं करते?

यदि आपका कोई मित्र भरोसे के लायक नहीं है और आपको निराश करता है, तो अपने भीतर झाँकें। आप अपने जीवन में कहाँ पर विश्वास के योग्य नहीं हैं और आप कब दूसरों को निराश करते हैं?क्या यह आपकी धारणा है?

यदि आपका प्रेमी उदासीन है और स्नेहिल नहीं है तो यह देखें कि क्या आपके अंदर ऐसी धारणा है, जो बचपन में अपने माता-पिता को देखने से आई हो और कहती हो, 'प्रेम उदासीन और प्रदर्शन न करने योग्य होता है।'

यदि आपका जीवनसाथी हमेशा तंग करता है और सहयोग नहीं देता तो फिर से अपने बचपन की धारणाओं की ओर देखें। क्या आपके माता-पिता में से कोई तंग करनेवाला और सहयोग न करनेवाला था?क्या आप उनकी तरह हैं?

यदि आपके बच्चे में ऐसी आदतें हैं, जो आपको परेशान करती हैं तो मैं गारंटी देती हूँ कि वे आपकी अपनी आदतें हैं। बच्चे अपने आस-पास के वयस्कों की नकल करके ही सीखते हैं। अपने अंदर इस आदत को साफ करें और आप पाएँगे कि वे खुद-ब-खुद बदल जाएँगे।

यह दूसरों को बदलने का एकमात्र तरीका है—पहले अपने आपको बदलें, अपने दृष्टिकोण को बदलें और आप पाएँगे कि 'वे' भी भिन्न थे।

दोष देना व्यर्थ है। दोषारोपण केवल हमारी ऊर्जा नष्ट करता है। अपनी ऊर्जा अपने पास रखें। ऊर्जा के बिना हम परिवर्तन नहीं ला सकते। असहाय पीड़ित अपना समाधान नहीं खोज सकता।

प्रेम का आह्वान

प्रेम उस समय आता है, जब हमें उसकी उम्मीद नहीं होती, जब हम उसकी तलाश में नहीं होते। प्रेम के पीछे पड़ने से हमें कभी सही साथी नहीं मिलता। यह केवल चाह और असंतोष उत्पन्न करता है। प्रेम कभी हमारे बाहर नहीं होता; प्रेम हमारे भीतर है।

इस बात पर जोर न दें कि प्रेम तत्काल आ जाए। शायद आप उसके लिए तैयार नहीं हैं, या आप अपने प्यार को आकृष्ट करने के लिए पर्याप्त विकसित नहीं हो पाए हैं।

'किसी को पाना है', सिर्फ इसलिए किसी से रिश्ता न बनाएँ, समझौता न करें, अपने मानदंड स्थापित करें। आप किस प्रकार का प्रेम चाहते हैं? अपने गुणों की सूची बनाएँ और आप ऐसे व्यक्ति को आकृष्ट करेंगे जिसमें वे गुण होंगे।

आप इस बात की जाँच कर सकते हैं कि कौन सी चीज प्रेम को दूर रख रही है। क्या वह आलोचना हो सकती है?अयोग्य होने की भावनाएँ?अनुपयुक्त मानदंड?सिनेमा स्टार की छवि?अंतरंगता का भय?ऐसी धारणा कि आप प्रेम के योग्य नहीं हैं?

जब प्रेम आए तो उसके लिए तैयार रहें। आधार तैयार करें और प्रेम को पोषित करने के लिए तैयार हो जाएँ। खुद प्रेम करें और आपको प्रेम मिलेगा। प्रेम के प्रति मन खुला रखें और उसका स्वागत करें।

❑

जीवन की अनंतता में जहाँ मैं हूँ सबकुछ संपूर्ण और परिपूर्ण है
मैं उस हर किसी के साथ सद्भावना और संतुलन रखता हूँ, जिसे मैं जानता हूँ
मेरे अस्तित्व के केंद्र की गहराई में प्रेम का एक अनंत कूप है।
मैं अब इस प्रेम को बाहर आने की इजाजत देता हूँ
यह मेरे हृदय, मेरे शरीर, मेरे मन, मेरी चेतना, मेरे अपने अस्तित्व में भरा हुआ है।
और मेरे अंदर से सभी दिशाओं में फैलता है
और कई गुना होकर मुझ तक लौटता है
मैं जितना अधिक प्रेम अपनाता और देता हूँ, उतना ही अधिक देने को होता है
इसकी आपूर्ति अनंत है।
प्रेम को अपनाना मुझे अच्छा महसूस कराता है
वह मेरी आंतरिक खुशी की एक अभिव्यक्ति है। मैं खुद से प्रेम करता हूँ।
इसलिए, मैं प्यार से अपने शरीर की देखभाल करता हूँ
मैं प्यार से उसे पोषणकारी भोजन और पेय देता हूँ
मैं प्यार से उसे सजाता व सँवारता हूँ और मेरा शरीर
स्वास्थ्य और ऊर्जा के साथ मुझे प्रतिक्रिया देता है।
मैं खुद से प्रेम करता हूँ; इसलिए मैं खुद को एक आरामदेह घर देता हूँ
जो मेरी सभी जरूरतों को पूरा करता है और उसमें रहना खुशी की बात होती है
मैं प्रेम के स्पंदन से सभी कमरों को भरता हूँ
ताकि इसमें आनेवाला हर कोई, मैं भी, इस प्रेम को महसूस कर सकें
और उससे पोषित हो सकें।
मैं खुद से प्रेम करता हूँ, इसलिए मैं ऐसी नौकरी करता हूँ
जिसे करते हुए मुझे खुशी होती है।
जो मेरी रचनात्मक प्रतिभाओं और क्षमताओं का इस्तेमाल करता है
उन लोगों के साथ और उनके लिए काम करना चाहता हूँ, जिन्हें मैं प्रेम करता हूँ
और जो मुझे प्रेम करते हैं और एक अच्छी आय अर्जित करते हुए मैं खुश हूँ।
मैं खुद से प्रेम करता हूँ; इसलिए मैं प्यार से सोचता हूँ और सभी से प्रेम से व्यवहार करता हूँ
क्योंकि मैं जानता हूँ कि मैं जो देता हूँ, वह कई गुना होकर मेरे पास लौटता है।
मैं अपनी दुनिया में केवल स्नेहिल लोगों का आह्वान करता हूँ।
क्योंकि वे मेरा एक प्रतिबिंब ही हैं।
मैं खुद से प्रेम करता हूँ; इसलिए मैं पूरी तरह से आज में जीता हूँ
हर क्षण को अच्छा महसूस करते हुए और यह जानते हुए
कि मेरा भविष्य उज्ज्वल और आनंदमय और सुरक्षित है
मैं विश्व का एक प्यारा बच्चा हूँ
और विश्व प्यार से अभी और हमेशा मेरी देखभाल करता है
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

कार्य

'मैं जो भी करता हूँ, उससे पूरी तरह संतुष्ट हूँ।'

क्या आप उपर्युक्त निश्चय को अपने लिए सच होते नहीं देखना चाहते? संभवत: आप कुछ ऐसे विचारों को मन में लाते हुए अपने आपको संकुचित करते रहे हैं—

मैं यह नौकरी नहीं कर सकता।

मैं अपने बॉस को नापसंद करता हूँ।

मैं पर्याप्त पैसे नहीं कमाता।

मेरे काम की कोई कद्र नहीं होती।

मैं अपने सहकर्मियों से अच्छे रिश्ते नहीं बना पाता।

मैं नहीं जानता कि मैं क्या करना चाहता हूँ।

यह नकारात्मक, बचाववादी सोच है। आप क्या सोचते हैं कि यह आपको किस अच्छी स्थिति में ला सकता है? यह गलत सिरे से विषय तक पहुँचना है।

यदि आप ऐसी नौकरी में हैं, जिसकी आपको परवाह नहीं है, यदि आप अपनी स्थिति को बदलना चाहते हैं, यदि आपको काम में समस्याएँ आ रही हैं या यदि आपके पास काम नहीं है तो उससे निपटने का बेहतरीन तरीका यह है—

सबसे पहले अपनी वर्तमान स्थिति को प्रेम से अपनाएँ। महसूस करें कि यह आपके मार्ग पर एक कदम है। आप अपनी ही सोच की वजह से इस स्थिति में हैं। यदि 'वे' आपके साथ वैसा व्यवहार नहीं कर रहे हैं, जैसा आप चाहते हैं तो आपकी चेतना में ऐसा दृष्टिकोण है जो ऐसे व्यवहार को आकर्षित कर रहा है। इसलिए अपने मन में, अपनी वर्तमान नौकरी या पुरानी नौकरी पर गौर करें और हर चीज को प्यार से देखें—भवन, एलिवेटर या सीढ़ियों, कमरों, फर्नीचर और सामान, जिन लोगों के लिए आप काम करते थे और जिन लोगों के साथ आप काम करते थे—और प्रत्येक ग्राहक को।

अपने लिए यह प्रतिज्ञा करना शुरू करें, 'मैं हमेशा सबसे बढ़िया बॉस के साथ काम करता हूँ।' 'मेरा बॉस हमेशा मुझसे सम्मान और शिष्टता से पेश आता है' और 'मेरा बॉस बहुत उदार है और उसके साथ काम करना बहुत आसान है'। यह विचार सारा जीवन आपके साथ रहेगा और जब आप बॉस बनेंगे तो आप भी वैसे ही होंगे।

एक युवक एक नई नौकरी शुरू करनेवाला था और आशंकित था। मुझे याद है, मैंने कहा, 'आप अच्छा क्यों नहीं करेंगे? निश्चित रूप से आप सफल होंगे। अपना दिल खुला रखें और आपकी प्रतिभाएँ बाहर आएँगी। उस प्रतिष्ठान, जिन लोगों के साथ आप काम करते हैं और जिन लोगों के लिए आप काम करते हैं और हर ग्राहक को प्रेम से अपनाएँ और सबकुछ अच्छा होगा।'

उसने ठीक ऐसा ही किया और काफी सफलता प्राप्त की।

यदि आप अपनी नौकरी छोड़ना चाहते हैं तो यह प्रतिज्ञा करना शुरू करें कि आप प्यार से अपनी वर्तमान नौकरी अगले व्यक्ति के लिए छोड़ देंगे, जिसे यह नौकरी पाकर खुशी होगी। यह जान लीजिए कि ऐसे लोग हैं जो उसी चीज की तलाश कर रहे हैं, जो आपके पास है और आप दोनों को अब भी जीवन के चेकरबोर्ड पर एक साथ लाया जा रहा है।

कार्य के लिए प्रतिज्ञा

‘मैं एक बढ़िया नए पद के लिए पूरी तरह तैयार और ग्रहणशील हूँ, जो मेरी सभी योग्यताओं व क्षमताओं का इस्तेमाल करे और मुझे अपने लिए संतोषजनक रूपों में रचनात्मकता की अभिव्यक्ति करने दे। मैं अच्छी जगह पर और अच्छे पैसे कमाते हुए ऐसे लोगों के साथ और ऐसे लोगों के लिए काम करता हूँ, जिन्हें मैं प्यार करता हूँ और जो मुझे प्यार और मेरा सम्मान करते हैं।’

यदि काम की जगह पर कोई आपको परेशान करता है तो फिर उनके बारे में सोचते समय हर बार प्यार से उन्हें याद करें। हममें से हर किसी के पास हर गुण है। हालाँकि हम ऐसा करने के लिए नहीं चुनते, लेकिन हम सभी हिटलर या मदर टेरेसा बनने में सक्षम हैं। यदि वह व्यक्ति आलोचना करता है तो यह कहना शुरू करें कि वह प्रेम और प्रशंसा से भरा हुआ है। यदि वह चिड़चिड़ा है तो यह कहें कि वह व्यक्ति खुशमिजाज और मनोरंजक है। यदि वह क्रूर है तो यह कहें कि वह व्यक्ति सौम्य और दयालु है। यदि आप उस व्यक्ति में सिर्फ सद्गुण देखेंगे तो वह अपने वही गुण आपके सामने प्रदर्शित करेगा, चाहे दूसरों के प्रति उसका व्यवहार जो भी हो।

उदाहरण

उस व्यक्ति की नई नौकरी एक क्लब में पियानो बजाने की थी, जहाँ का बॉस निर्दय और घटिया माना जाता था। उसके कर्मचारी उसके पीछे उसे ‘मि.डेथ’ बुलाते थे। मुझसे पूछा गया कि इस स्थिति को कैसे सँभाला जाए?

मैंने उत्तर दिया, ‘हर व्यक्ति के भीतर सभी अच्छे गुण होते हैं। चाहे दूसरे लोग उसके प्रति जो भी विचार रखते हों, उसका आपसे कोई लेना-देना नहीं है। आप जब भी इस व्यक्ति के बारे में सोचें, प्यार से कृतज्ञता वयक्त करें। अपने लिए यह कहते रहें, ‘मैं हमेशा अच्छे लोगों के लिए काम करता हूँ।’ ऐसा बार-बार करें।’

उसने मेरी सलाह सुनी और ऐसा ही किया। मेरे ग्राहक का गर्मजोशी से स्वागत हुआ और बॉस ने जल्दी ही उसे पुरस्कार देना शुरू किया और उसे कई अन्य क्लबों में पियानो बजाने का काम दे दिया। दूसरे कर्मचारी, जो बॉस को नकारात्मक विचार प्रेषित कर रहे थे, उनसे अब भी बुरा व्यवहार किया जा रहा था।

यदि आपको अपनी नौकरी पसंद है, लेकिन आपको ऐसा लगता है कि आपको पर्याप्त पैसे नहीं मिल रहे हैं तो अपने वर्तमान वेतन को प्यार से याद करना शुरू करें। हमारे पास पहले से जो है, उसके लिए आभार व्यक्त करने से वह और बढ़ता है। प्रतिज्ञा लें कि आप अब अपनी चेतना के द्वार अधिक समृद्धि के लिए खोल रहे हैं और उस समृद्धि का एक हिस्सा बढ़ा हुआ वेतन है। दृढ़ता से कहें कि आप वेतन बढ़ने के योग्य हैं—नकारात्मक कारणों से नहीं, बल्कि इसलिए कि आप कंपनी के लिए अमूल्य हैं और उसके मालिक अपने लाभ आपके साथ बाँटना चाहते हैं। हमेशा नौकरी में अपना बेहतरीन योगदान दें और फिर, पूरा ब्रह्मांड जान जाएगा कि आप अपनी वर्तमान स्थिति से अगले और बेहतर स्थान पर जाने के लिए तैयार हैं।

❑

जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ
सब संपूर्ण एवं परिपूर्ण है।
मेरी अद्‌वितीय रचनात्मक प्रतिभाएँ और क्षमताएँ मेरे द्‌वारा प्रवाहित होती हैं
और अत्यंत संतोषजनक रूप में अभिव्यक्त होती हैं
ऐसे लोग हैं जिन्हें मेरी सेवाओं की जरूरत है
मेरी माँग हमेशा होती है और मैं चुन सकता हूँ कि मैं क्या करना चाहता हूँ
मैं अपने आपको संतुष्ट करते हुए अच्छे पैसे कमाता हूँ
मुझे काम करते हुए खुशी और प्रसन्नता होती है
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

सफलता

'हर अनुभव एक सफलता है।'

आखिर 'विफलता' का अर्थ क्या है? क्या इसका अर्थ यह है कि कोई काम आपकी इच्छा या उम्मीद के अनुसार नहीं हुआ? अनुभव का नियम हमेशा सटीक होता है। हम अपने आंतरिक विचारों और आस्थाओं को बिलकुल सही ढंग से बाहर प्रदर्शित करते हैं। आपने अवश्य कोई कमी छोड़ी होगी या आपके मन में किसी विश्वास ने आपको बताया होगा कि आप यह पाने के योग्य नहीं हैं या आपने अयोग्य महसूस किया होगा।

ऐसा ही होता है, जब मैं अपने कंप्यूटर पर काम करती हूँ। यदि कोई गलती होती है तो वह हमेशा मेरी होती है। मैंने कोई ऐसा काम किया होता है, जो कंप्यूटर के नियमों के अनुकूल नहीं होता। इसका अर्थ सिर्फ यह होता है कि मुझे कुछ और भी सीखना है।

यह पुरानी कहावत बिलकुल सच है, 'यदि आप पहली बार में सफल न हो पाएँ तो फिर से कोशिश करना जारी रखें।' इसका अर्थ यह नहीं है कि खुद को प्रताड़ित करें और वही पुराना तरीका फिर से आजमाएँ। इसका अर्थ है कि अपनी त्रुटि को पहचानें और कोई और समाधान आजमाएँ—जब तक कि आप उसे ठीक-ठीक न कर पाएँ।

मुझे लगता है कि पूरे जीवन सफलता से सफलता तक जाना हमारा स्वाभाविक जन्मसिद्ध अधिकार है। यदि हम यह नहीं कर पा रहे हैं तो या तो हम अपनी अंदरूनी क्षमताओं से तालमेल नहीं बिठा रहे या हम नहीं मानते कि यह हमारे लिए सच हो सकता है, या हम अपनी सफलताओं को पहचान नहीं पाते।

जब हम ऐसे मानक निर्धारित करते हैं, जो हमारी वर्तमान स्थिति से बहुत अधिक ऊँचे होते हैं, ऐसे मानक जो संभवत: अभी हम प्राप्त नहीं कर सकते तो हम हमेशा विफल होंगे।

जब एक छोटा बच्चा चलना या बोलना सीख रहा होता है तो हम उसे प्रोत्साहित करते हैं और उसके हर छोटे-से-छोटे प्रयास के लिए उसकी प्रशंसा करते हैं। वह बच्चा उत्साहित होता है और तत्परता से बेहतर करने की कोशिश करता है। जब आप कुछ नया सीख रहे होते हैं तो क्या आप इसी रूप में अपने आपको प्रोत्साहित करते हैं? या आप सीखना ज्यादा कठिन बना देते हैं, क्योंकि आप अपने आपको कहते हैं कि तुम मूर्ख हो या अनाड़ी हो या 'विफल' हो?

कई अभिनेत्रियाँ और अभिनेता यह महसूस करते हैं कि उन्हें पहली रिहर्सल पर ही सबसे अच्छा प्रदर्शन करना चाहिए। मैं उन्हें याद दिलाती हूँ कि रिहर्सल का उद्देश्य सीखना होता है। रिहर्सल गलतियाँ करने, नए तरीके आजमाने और सीखने का समय होता है। बस बार-बार अभ्यास करके ही हम कुछ नया सीख सकते हैं और उसे अपना एक स्वाभाविक अंग बना सकते हैं। जब आप किसी क्षेत्र में निपुण किसी प्रोफेशनल को देखते हैं तो आप असंख्य घंटों के अभ्यास को देख रहे होते हैं।

वह न करें जो मैं किया करती थी—मैं कुछ भी नया करने से इनकार कर देती थी, क्योंकि मैं नहीं जानती थी कि उसे कैसे करना है और मैं बेवकूफ नहीं दिखना चाहती थी। सीखने का अर्थ है गलतियाँ करना, जब तक कि हमारा अवचेतन मन बिलकुल सही तसवीरें एक साथ क्रम में नहीं रख पाता।

यह मायने नहीं रखता कि आप कितने लंबे समय से खुद को एक नाकाम व्यक्ति के रूप में देखते रहे हैं; आप अब 'सफलता' का स्वरूप बनाना शुरू कर सकते हैं। यह मायने नहीं रखता कि आप किस-किस क्षेत्र में काम करना चाहते हैं। सबमें सिद्धांत वही हैं। हमें सफलता के बीजों को बोने की जरूरत होती है। इन बीजों से बाद में अच्छी फसल तैयार होगी।

आप सफलता संबंधी इन प्रतिज्ञाओं का इस्तेमाल कर सकते हैं—

- दिव्य ज्ञान मुझे वे सभी विचार देता है, जो मैं इस्तेमाल कर सकता हूँ
- मैं जिसे स्पर्श करता हूँ, वह है
- मेरे लिए और हर किसी के लिए बहुत कुछ उपलब्ध है
- मेरी सेवाओं के बहुत से उपभोक्ता हैं
- मैं सफलता की एक नई जागरूकता स्थापित करता हूँ
- मैं विजय चक्र में आ गया हूँ
- मैं दिव्य सफलता के लिए एक चुंबक हूँ
- मैं अपने बेहतरीन सपनों से ज्यादा भाग्यवान् हूँ
- हर प्रकार की समृद्धि मुझ तक आती है
- हर जगह मेरे लिए सुनहरे अवसर हैं।

उपर्युक्त निश्चयों में से एक चुनें और कई दिनों तक उसे दुहराएँ। फिर एक और निश्चय चुनें और ऐसा ही करें। इन विचारों को अपनी चेतना में बसने दें। इस बारे में चिंता न करें कि इन्हें कैसे पूरा करें; अवसर स्वयं आपके पास आएँगे। अपने मार्गदर्शन और प्रेरणा के लिए अपने भीतर के ज्ञान पर भरोसा करें। आप अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफल होने के हकदार हैं।

❑

जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
मैं अपने सृष्टिकर्ता के साथ एकाकार हूँ
मेरे अंदर सफलता के सभी तत्त्व हैं
मैं अब सफलता के फॉर्मूले को मुझसे होकर प्रवाहित होने
और मेरी दुनिया में व्यक्त होने की इजाजत देता हूँ।
मुझे जो भी करने को कहा जाएगा, वह एक सफलता होगी
मैं प्रत्येक अनुभव से सीखता हूँ।
मैं एक सफलता से दूसरी सफलता और गौरव से गौरव तक जाता हूँ
मेरा मार्ग बड़ी दर बड़ी
सफलताओं की तरफ ले जानेवाले
कदम रखनेवाले पत्थरों का क्रम है
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

समृद्धि

'मैं सर्वोत्तम चीजें पाने के योग्य हूँ और अब से मैं सर्वोत्तम को स्वीकार करता हूँ।'

यदि आप उपर्युक्त निश्चय को अपने लिए सच बनाना चाहते हैं तो आप इनमें से किसी कथन पर विश्वास नहीं करना चाहेंगे—

पैसे पेड़ पर नहीं उगते
पैसा खराब और गंदी चीज होती है
पैसा बुराई है
मैं गरीब हूँ, लेकिन स्वच्छ (या अच्छा) हूँ
अमीर लोग धूर्त होते हैं
मैं पैसे कमाना और अभिमानी बनना नहीं चाहता
मुझे कभी एक अच्छी नौकरी नहीं मिलेगी
मैं कभी पैसे नहीं कमाऊँगा
पैसे जितनी जल्दी आते हैं, उससे जल्दी चले जाते हैं
मैं हमेशा कर्ज में डूबा रहता हूँ
गरीब लोग कभी नीचे से ऊपर नहीं आ पाते
मेरे माता-पिता गरीब थे और मैं भी गरीब रहूँगा
कलाकारों को संघर्ष करना पड़ता है
धोखेबाजी करनेवाले लोगों के पास ही धन होता है।
दूसरा हर कोई पहले है
ओह, मैं अपने काम के इतने पैसे नहीं माँग सकता।
मैं इस योग्य नहीं हूँ
मैं पैसे कमाने के लिए पर्याप्त चतुर नहीं हूँ
किसी को मत बताओ कि बैंक में मेरे पास कितना है
कभी किसी को उधार मत दो।
एक पैसे की बचत एक पैसे कमाना होता है।
मुसीबत के समय के लिए बचत करो।
निराशा कभी भी आ सकती है
मुझे दूसरों के पैसे देखकर असंतोष होता है
पैसे केवल मेहनत से कमाए जाते हैं।

इनमें से कितने विचार आपके हैं?क्या आप वास्तव में यह सोचते हैं कि इनमें से किसी पर विश्वास करने से आप समृद्ध हो सकते हैं?

यह पुरानी व संकीर्ण सोच है। शायद आपका परिवार पैसे के बारे में इसी तरह सोचता था; क्योंकि पारिवारिक आस्थाएँ हमारे साथ रहती हैं, जब तक कि हम सोच-समझकर उन्हें छोड़ न दें। वे जहाँ से भी आए हों, उसे आपकी चेतना से जाना चाहिए यदि आप समृद्ध होना चाहते हैं।

मेरे लिए समृद्धि अपने बारे में अच्छा महसूस करने से शुरू होती है। यह वो करने की आजादी भी है, जो आप करना चाहते हैं, जब आप उसे करना चाहते हैं। वह पैसे की बात नहीं है, वह मानसिक अवस्था है।

समृद्धि या उसका अभाव आपके दिमाग में भरे हुए विचारों की बाहरी अभिव्यक्ति है।

योग्य बनना

यदि हम इस विचार को स्वीकार नहीं करते कि हम समृद्ध बनने के 'योग्य' हैं तो धन हमारे ऊपर बरस भी रहा हो तो हम किसी-न-किसी प्रकार उसे अपनाने से इनकार कर देंगे। इस उदाहरण को देखें—

मेरी कक्षा का एक विद्यार्थी अपनी आय बढ़ाने पर काम कर रहा था। वह एक रात उत्साहित होकर कक्षा में आया, क्योंकि उसने अभी-अभी 500 डॉलर जीते थे। वह बार-बार कहता रहा, 'मुझे यकीन नहीं हो रहा! मैंने कभी कुछ नहीं जीता।' हम जानते थे कि वह उसकी बदलती चेतना का एक प्रतिबिंब था। वह अब भी यह महसूस करता था कि वह वास्तव में इसके योग्य नहीं है। अगले सप्ताह वह कक्षा में नहीं आ पाया, क्योंकि उसने अपना पैर तोड़ लिया था। डॉक्टर का बिल 500 डॉलर का आया।

वह एक नई 'समृद्ध' दिशा में 'आगे बढ़ने' से डर रहा था और अयोग्य महसूस करता था, इसलिए उसने इस रूप में खुद को सजा दी।

हम जिस चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वह बढ़ती है, इसलिए बिलों पर ध्यान केंद्रित न करें। यदि आप अभाव और ऋण पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो आपको अधिक अभाव और ऋण का सामना करना पड़ेगा।

इस दुनिया में लगातार आपूर्ति होती रहती है। उसके प्रति सजग होना शुरू करें। एक स्वच्छ शाम में तारों को गिनें, या मुट्ठी में रेत के कणों को, किसी पेड़ की एक शाखा की पत्तियों को, खिड़की के शीशे पर पड़ी ओस की बूँदों को, एक टमाटर में मौजूद बीजों को गिनने का समय निकालें। हर बीज एक पूरी बेल को जन्म देने में सक्षम है, जिस पर अनगिनत टमाटर लग सकते हैं। आपके पास जो कुछ है, उसके लिए आभार व्यक्त करें, और आप उसे बढ़ता हुआ पाएँगे। मैं अपने जीवन में वर्तमान में मौजूद चीजों के प्रति प्रेम से कृतज्ञता प्रकट करती हूँ—अपने घर, गरमी, पानी, रोशनी, टेलीफोन, फर्नीचर, प्लंबिंग, उपकरण, कपड़े, वाहन, नौकरियाँ—और जो पैसा मेरे पास है, मित्र, देखने व महसूस करने और चखने और स्पर्श करने तथा चलने एवं इस अद्‍भुत पृथ्वी का आनंद उठाने की अपनी क्षमता के प्रति।

अभाव और सीमाओं में हमारा अपना विश्वास हमें रोकता है। कौन सा विचार आपको रोक रहा है?

क्या आप सिर्फ दूसरों की मदद के लिए पैसा कमाना चाहते हैं? फिर आप यह कह रहे हैं कि आप अयोग्य हैं।

यह सुनिश्चित करें कि आप अब समृद्धि को अस्वीकार नहीं कर रहे हैं। यदि कोई मित्र आपको दोपहर के भोजन या रात्रिभोज पर आमंत्रित करता है तो उसे खुशी और उत्साह से स्वीकार करें। यह महसूस न करें कि आप सिर्फ लोगों के साथ 'सौदा' कर रहे हैं। यदि आपको कोई उपहार मिलता है तो उसे गरिमा से स्वीकार करें। यदि आप उस उपहार का इस्तेमाल नहीं कर सकते तो उसे किसी और को दे दें। चीजों को अपने से होकर आगे बढ़ने दें। बस मुसकराकर 'धन्यवाद' कहें। इस रूप में आप ब्रह्मांड को यह बताते हैं कि आप जिन अच्छी चीजों के हकदार हैं, उन्हें प्राप्त करने के लिए तैयार हैं।

नए के लिए जगह बनाएँ

नए के लिए जगह बनाएँ। अपना रेफ्रिजरेटर साफ करें, फॉयल में लिपटी छोटी-छोटी चीजों को फेंक दें। अपनी अलमारियों को साफ करें। पिछले लगभग छह महीने में आपने जिन चीजों को इस्तेमाल नहीं किया है, उनसे छुटकारा पा लें। यदि आपने उसे साल भर से इस्तेमाल नहीं किया है तो जरूर उसे अपने घर से बाहर फेंक दें। उसे बेच दें, किसी को दे दें या जला दें।

अव्यवस्थित अलमारियों का अर्थ है, अव्यवस्थित मन-मस्तिष्क। जब आप अलमारियाँ साफ कर रहे हों,

अपने आप से कहें, 'मैं अपने मन-मस्तिष्क की अलमारियाँ साफ कर रहा हूँ।' ब्रह्मांड प्रतीकात्मक संकेतों को पसंद करता है।

जब मैंने पहली बार यह अवधारणा सुनी कि 'हर किसी को ब्रह्मांड की चीजें प्रचुर मात्रा में प्राप्त हैं', तो मैंने इसे हास्यास्पद समझा।

मैंने अपने आपसे कहा, 'सभी गरीब लोगों को देखो। अपनी ही खत्म न होनेवाली गरीबी को देखो।' यह सुनकर मुझे क्रोध आता था कि 'तुम्हारी गरीबी केवल तुम्हारी आत्मा का एक विश्वास है।' मुझे यह महसूस करने और स्वीकार करने में कई वर्ष लग गए कि धन के अभाव के लिए मैं स्वयं जिम्मेदार हूँ। मेरी इस धारणा कि मैं 'अयोग्य' हूँ और 'धन की हकदार नहीं हूँ' कि 'पैसा कमाना कठिन है' और कि 'मुझमें वैसी प्रतिभा और क्षमता नहीं है' ने मुझे 'अभाव' की मानसिक व्यवस्था में अटकाए रखा।

धन का प्रदर्शन सबसे आसान है! इस कथन के प्रति आपकी क्या प्रतिक्रिया है?क्या आप इसे मानते हैं?क्या आपको क्रोध आ रहा है?क्या आप उदासीन हैं?क्या आप इस पुस्तक को कमरे में दूसरी तरफ फेंकने को तैयार हैं? यदि आपकी प्रतिक्रिया इनमें से एक है तो अच्छा है! मैंने आपके भीतर कुछ छू लिया है, जो सच्चाई के प्रतिरोध का बिंदु है। इसी जगह ध्यान देने की आवश्यकता है। यह आपके लिए धन और सभी अच्छी चीजों को अपनी ओर प्रवाहित करने की क्षमता के प्रति अपने आपको खोलने का समय है।

अपने बिलों से प्यार करें

यह जरूरी है कि हम पैसे के बारे में चिंता करना छोड़ दें और अपने बिलों को देखकर नाराजगी व्यक्त करना बंद कर दें। कई लोग बिलों को, यदि संभव हो तो टालनेवाली सजा के रूप में देखते हैं। बिल हमारी भुगतान करने की क्षमता की एक स्वीकृति है। ऋणदाता मानता है कि आप पर्याप्त संपन्न हैं और वह आपको वह सेवा या उत्पाद देता है। मैं अपने घर पर आनेवाले हर बिल को प्यार से लेती हूँ। मैं लिखे जानेवाले हर चेक को प्यार से देखती हूँ और उसे प्यार से चूमती हूँ। यदि आप नाराजगी के साथ भुगतान करते हैं तो पैसा आपके पास वापस आने में हिचकिचाहट दिखाता है। यदि आप प्यार और खुशी से भुगतान करते हैं तो आप अपनी ओर धन का मुक्त प्रवाह खोल देते हैं। अपने पैसे को अपना मित्र मानें, न कि कोई ऐसी चीज जो आप अपनी जेब में ठूँस लेते हैं।

आपकी सुरक्षा आपकी नौकरी या आपका बैंक खाता, या आपके निवेश, या आपका जीवनसाथी या आपके माता-पिता नहीं हैं। आपकी सुरक्षा उस परम शक्ति से जुड़ने की आपकी क्षमता है, जिसने इस दुनिया को बनाया है।

मैं यह सोचना पसंद करती हूँ कि मेरे अंदर की वह शक्ति जो मुझे जीवन देती है, वही शक्ति है जो मुझे वह सबकुछ देती है जिसकी मुझे आवश्यकता होती है, और वह भी बहुत आसानी और सरलता से। ब्रह्मांड बहुत उदार और धनवान् है और अपनी आवश्यकता की हर चीज प्राप्त करना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। जब तक हम इसके विपरीत न विश्वास करें।

मैं जितनी बार अपना टेलीफोन इस्तेमाल करती हूँ, उसके प्रति कृतज्ञता प्रकट करती हूँ और अकसर यह कहती हूँ कि वह मेरे लिए सिर्फ संपन्नता और प्रेम की अभिव्यक्तियाँ लाता है। मैं ऐसा ही अपने मेल बॉक्स के साथ करती हूँ और हर दिन धन और मित्रों व क्लाइंटों और मेरी पुस्तक के सुदूर पाठकों के प्रेम पत्रों से भरा होता है। मैं आनेवाले बिलों को देखकर खुश होती हूँ और कंपनियों को मेरी भुगतान करने की क्षमता पर भरोसा करने के लिए धन्यवाद देती हूँ। मैं अपने दरवाजे की घंटी और बाहरी दरवाजे का आभार मानती हूँ, क्योंकि केवल अच्छी चीजें मेरे घर में आती हैं। मैं अपने जीवन के बेहतर और सुखी होने की उम्मीद करती हूँ, और ऐसा ही होता है।

ये विचार हर किसी के लिए हैं

वह व्यक्ति एक हुकर था और अपना व्यवसाय बढ़ाना चाहता था, इसलिए वह संपन्नता के एक सत्र के लिए मेरे पास आया। उसने महसूस किया कि वह अपने व्यवसाय में दक्ष है और वह वर्ष में 1,00,000 डॉलर कमाना चाहता था। मैंने उसे वही उपाय बताए, जो मैं आपको बता रही हूँ, और जल्दी ही उसके पास काफी धन हो गया। उसने घर पर काफी समय बिताना शुरू कर दिया। वह अपने सदा बढ़ते निवेशों का आनंद उठाना चाहता था।

दूसरों के सौभाग्य पर खुशी प्रकट करें

इस बात पर नाराज होकर या ईर्ष्यालु होकर अपनी समृद्धि को और न टालें कि किसी के पास आपसे अधिक धन है। इस बात की आलोचना न करें कि वे अपने धन को किस प्रकार खर्च करना चाहते हैं। आपका इससे कोई मतलब नहीं है।

हर व्यक्ति अपनी चेतना के नियमों के अधीन होता है। बस अपने विचारों का ध्यान रखें। किसी और के सौभाग्य को सराहें और यह याद रखें कि दुनिया में सभी के लिए प्रचुर धन है।

क्या आप कंजूसी से टिप देते हैं?क्या आप वॉशरूम के कर्मचारियों के सामने दंभपूर्ण बातें कहते हैं?क्या आप क्रिसमस के समय अपने कार्यालय या अपार्टमेंट भवन में कुलियों को उपेक्षित करते हैं?क्या आप जरूरत न होने पर भी पैसे बचाते हैं और पुरानी सब्जियाँ या ब्रेड खरीदते हैं?क्या आप हमेशा किसी सस्ती दुकान में खरीदारी करते हैं, या क्या आप हमेशा मेनू के सबसे सस्ते व्यंजन का ऑर्डर देते हैं?

दुनिया में 'माँग और आपूर्ति' का नियम होता है। माँग पहले आता है। धन की जहाँ आवश्यकता होती है, वह वहाँ पहुँच जाता है। गरीब-से-गरीब परिवार लगभग हमेशा किसी के अंतिम संस्कार के लिए पैसे जुटा लेता है।

कल्पना—धन का समुद्र

समृद्धि के प्रति आपकी चेतना पैसे पर निर्भर नहीं है; आपकी तरफ पैसे का प्रवाह आपकी समृद्धि के प्रति चेतना पर निर्भर है।

जैसे आप अधिक के बारे में सोच सकते हैं और आपके जीवन में और अधिक आएगा।

मुझे समुद्र-तट पर खड़े होकर विशाल समुद्र को देखते हुए यह कल्पना करना बहुत पसंद है, यह जानना कि समुद्र अनंत का ढेर है, जो मुझे उपलब्ध है। अपने हाथों की ओर देखें और देखें कि आपने किस प्रकार का बरतन पकड़ रखा है। वह चाय का चम्मच है, वह कोई छिद्रवाला छल्ला है, पेपर कप है, गिलास है, बालटी है या वॉश टब या शायद आपके पास एक पाइपलाइन है, जो अनंत समुद्र से जुड़ा हुआ है। अपने आस-पास देखें और देखें कि चाहे वहाँ कितने भी लोग हों और चाहे उनके पास किसी प्रकार का बरतन हो, हर किसी के लिए प्रचुर मात्रा में चीजें हैं। आप दूसरे से छीन नहीं सकते, और वे आपसे छीन नहीं सकते। और किसी रूप में आप समुद्र को सुखा नहीं सकते। आपका बरतन आपकी चेतना है और उसे हमेशा एक बड़े बरतन से बदला जा सकता है। विस्तार और असीमित आपूर्ति की भावनाओं के लिए इस अभ्यास को अकसर करें।

अपनी बाँहों को खोलें

मैं दिन में कम-से-कम एक बार अपनी बाँहें दोनों ओर फैलाती हूँ और यह कहती हूँ, 'मैं ब्रह्मांड की सभी

अच्छी चीजों और प्रचुरता को स्वीकार करने के लिए तैयार हूँ।' यह मुझे विस्तार का एहसास देता है।

ब्रह्मांड केवल वह मुझे वितरित कर सकता है,जो पहले से मेरी चेतना में है और मैं हमेशा अपनी चेतना में अधिक उत्पन्न कर सकता हूँ। वह एक ब्रह्मांडीय बैंक की तरह होता है। मैं उत्पन्न करने की अपनी क्षमताओं के प्रति जागरूकता बढ़ाते हुए मानसिक जमा करती हूँ। ध्यान, उपचार और प्रतिज्ञाएँ मानसिक जमा-पूँजी हैं। चलिए, दैनिक जमा करने की आदत बनाएँ।

केवल अधिक धन होना पर्याप्त नहीं है। हम उस पैसे का आनंद लेना चाहते हैं। क्या आप खुद को पैसे से आनंद उठाने की इजाजत देते हैं?यदि नहीं, तो क्यों?आप जो भी अर्जित करते हैं, उसका एक हिस्सा सिर्फ आनंद के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। क्या आपने पिछले सप्ताह अपने पैसे को मनोरंजन पर खर्च किया था?क्यों नहीं?कौन सी पुरानी धारणा आपको रोक रही है? उसे जाने दें।

पैसे का आपके जीवन में एक गंभीर विषय होना जरूरी नहीं है। उसे अपने दृष्टिकोण में डाल दें। पैसा विनिमय का एक माध्यम है। बस इतना ही है। यदि आपको पैसे की आवश्यकता न हो तो आप क्या करेंगे और आपके पास क्या होगा?

हमें पैसे के बारे में अपनी धारणाओं को हिलाने की जरूरत है। मैंने पैसे की बजाय सेक्सुअलिटी पर सेमिनार को संबोंधित करना आसान पाया है। लोग बहुत रुष्ट हो जाते हैं, जब पैसे के बारे में उनकी धारणाओं को चुनौती मिलती है। यहाँ तक कि अपने जीवन में अधिक धन कमाने की तीव्र इच्छा लेकर सेमिनार में आने वाले लोग भी पागल हो जाते हैं, जब मैं उनकी संकुचित धारणाओं को बदलने का प्रयास करती हूँ।

'मैं बदलना चाहता हूँ।' 'मैं पुरानी नकारात्मक धारणाओं को छोड़ना चाहता हूँ।' कभी-कभी हमें समृद्धि उत्पन्न करने के लिए जगह बनाने हेतु इन दो दृढ़ निश्चयों के साथ बहुत काम करना पड़ता है।

हम 'स्थिर आय' की मानसिकता को छोड़ना चाहते हैं। यह कहते हुए ब्रह्मांड को सीमित न करें कि आपका केवल एक निश्चित वेतन या आय है। वह वेतन या आय एक माध्यम है, वह आपका स्रोत नहीं है। आपकी आपूर्ति एक स्रोत से आती है, स्वयं ब्रह्मांड से।

माध्यमों की अनगिनत संख्या है। हमें अपने आपको उनके लिए खोल देना चाहिए। हमें अपनी चेतना में यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि आपूर्ति कहीं से भी और हर जगह से आ सकती है। फिर जब हम सड़क पर चलते हैं और हमें एक पैसा मिलता है तो हम स्रोत को 'धन्यवाद' कहते हैं। वह छोटा हो सकता है, लेकिन नए माध्यम खुलना शुरू हो जाते हैं।

'मेरे हृदय के द्वार खुले हैं और मैं आय के नए माध्यमों को स्वागत करता हूँ।'

'अब मैं प्रत्याशित और अप्रत्याशित स्रोतों से अपना हक प्राप्त करता हूँ।'

'मैं एक असीमित प्राणी हूँ, जो एक असीमित रूप में एक असीमित स्रोत से कुछ स्वीकार कर रहा हूँ।'

छोटी नई शुरुआतों में आनंद उठाएँ

जब हम समृद्धि बढ़ाने के लिए काम करते हैं तो हम अपनी योग्यता के बारे में अपनी धारणाओं के अनुसार ही लाभ प्राप्त करते हैं। एक लेखिका अपनी आय को बढ़ाने पर काम कर रही थी। उसका एक निश्चय था, 'मैं एक लेखिका होने के नाते अच्छे पैसे कमा रही हूँ।' तीन दिन बाद, वह एक कॉफी शॉप में गई, जहाँ वह अकसर नाश्ता करती थी। वह एक बूथ में बैठी और वहाँ कुछ कागजों को निकालकर रखा, जिन पर वह काम कर रही थी। मैनेजर उसके पास आया और पूछा, 'आप एक लेखिका हैं, है न? क्या आप मेरे लिए कुछ लिख देंगी?'

इसके बाद वह कई छोटे खाली टेंट साइन लाया और पूछा कि क्या वह हर कार्ड पर ऐसा लिख देगी, 'टर्की लंचियोन स्पेशल, 3.95 डॉलर'। इसके बदले उसने लेखिका को मुफ्त नाश्ता देने का प्रस्ताव रखा।

इस छोटी सी घटना ने उसकी चेतना में परिवर्तन की शुरुआत को दरशाया और बाद में उसने अपनी कृतियाँ बेचीं।

संपन्नता को पहचानें

हर जगह समृद्धि को पहचानना शुरू करें और उसमें आनंद लें। न्यूयार्क सिटी के प्रसिद्ध इवेंजेलिस्ट रेवरेंड आईक को याद है कि एक गरीब धर्मोपदेशक के रूप में वह अच्छे रेस्तराँओं और घरों तथा ऑटोमोबाइल व कपड़े की फैक्टरियों के पास से गुजरते थे और जोर-जोर से कहते थे, 'वह मेरे लिए है, वह मेरे लिए है।' अच्छे घरों और बैंकों तथा हर तरह के लिए बढ़िया स्टोरों व शोरूमों और नौकाओं को आपके लिए खुशी प्रदान करने की अनुमति दें। यह पहचानें कि यह सब आपकी संपत्ति का हिस्सा है और यदि आप चाहें तो आप इन चीजों का साझीदार बनने के लिए अपनी चेतना को विस्तृत कर रहे हैं। यदि आप सुसज्जित लोगों को देखते हैं तो यह सोचें, 'क्या यह बढ़िया नहीं है कि उनके पास इतनी संपत्ति है? हम सबके लिए काफी कुछ है।'

हम किसी और की उन्नति नहीं चाहते। हम अपनी समृद्धि चाहते हैं।

और फिर भी हमारे पास कुछ नहीं होता। हम केवल चीजों को एक निश्चित समयावधि के लिए इस्तेमाल करते हैं, जब तक कि वे किसी और के पास नहीं चली जातीं। कभी-कभार कोई चीज एक परिवार में कई पीढ़ियों तक रह सकती है लेकिन आखिरकार वह आगे चली जाएगी। जीवन की एक प्राकृतिक लय और प्रवाह है। चीजें आती हैं और जाती हैं। मैं मानती हूँ कि जब कोई चीज जाती है तो वह केवल कुछ नए और बेहतर के लिए जगह बनाने के लिए होता है।

प्रशंसा को स्वीकार करें

बहुत से लोग अमीर बनना चाहते हैं, फिर भी वे प्रशंसा को स्वीकार नहीं करते। मैंने कई उभरते नायकों और नायिकाओं को देखा है, जो 'स्टार' बनना चाहते थे, फिर भी जब कोई उनकी प्रशंसा करता था तो वे असहज हो जाते थे।

प्रशंसा समृद्धि का उपहार है। उसे गरिमापूर्ण रूप से स्वीकार करना सीखें। मेरी माँ ने शुरुआत में ही मुझे सराहना या उपहार पाने पर मुसकराकर 'धन्यवाद' कहना सिखाया। यह सलाह मेरे पूरे जीवन में एक अमूल्य संपत्ति रही है।

सराहना स्वीकार करके उसे लौटा देना और भी बेहतर होता है, क्योंकि इससे सराहना करनेवाले को ऐसा महसूस होता है मानो उसे कोई उपहार दिया गया हो। यह सद्भावना का प्रवाह बनाए रखना है।

लगातार हर सुबह उठने और एक नया दिन देखने में सक्षम होने का आनंद उठाएँ। जीवित होने, स्वस्थ रहने, मित्रों के होने, रचनात्मकता दिखाने, जीवन के उल्लास का एक जीवंत उदाहरण होने पर प्रसन्न हों। अपनी सर्वोच्च जागरूकता के स्तर तक जीएँ। अपनी रूपांतरण प्रक्रिया का आनंद लें।

❑

जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ,
सब संपूर्ण और परिपूर्ण है
मैं अपने सृष्टिकर्ता के साथ एकाकार हूँ।
मैं इस ब्रह्मांड से मिलनेवाले समृद्धि के प्रचुर प्रवाह के लिए
पूरी तरह तैयार और ग्रहणशील हूँ
मेरी सभी आवश्यकताएँ और इच्छाएँ मेरे कहने से पहले पूर्ण हो जाती हैं
दिव्य शक्ति मेरा मार्गदर्शन और सुरक्षा करती है।
और मैं ऐसे विकल्प चुनता हूँ, जो मेरे लिए लाभदायक हों
मैं दूसरों की सफलताओं से खुश होता हूँ
जानते हुए कि हम सबके लिए बहुत कुछ है
मैं लगातार प्रचुरता का अपना सजग ज्ञान बढ़ा रहा हूँ
और यह मेरी लगातार बढ़ती आय में प्रतिबिंबित हो रहा है
मेरा लाभ हर कहीं और हर किसी से आ रहा है
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

हमारा शरीर

‘मैं अपने शरीर के संदेशों को प्यार से सुनती हूँ।’

मैं मानती हूँ कि हम खुद अपने शरीर में हर तथाकथित रोग को उत्पन्न करते हैं। जीवन में बाकी हर किसी चीज की तरह शरीर हमारे आंतरिक विचारों और धारणाओं का दर्पण है। शरीर हमेशा हमसे बात करता है, यदि हम उसे सुनने का समय निकालें। आपके शरीर की हर कोशिका आपके सोचे गए हर विचार और बोले गए हर शब्द के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करती है।

सोचने और बोलने की अनवरत क्रियाएँ शरीर के व्यवहारों व मुद्राओं को प्रेरित करती हैं और शरीर को रोगमुक्त या रोगयुक्त करती है। जिस व्यक्ति की त्योरियाँ हमेशा चढ़ी रहती हैं, उसके मन में उल्लासमय, स्नेहिल विचार नहीं रहते। बुजुर्ग लोगों के चेहरे और शरीर स्पष्ट रूप से जीवन भर की विचार प्रक्रिया को दरशाते हैं। आप बुजुर्ग होने पर कैसे दिखेंगे?

मैं इस अध्याय में संभावित मानसिक प्रारूपों की अपनी सूची को शामिल कर रही हूँ, जो शरीर में बीमारियों को उत्पन्न करती है, साथ ही स्वास्थ्य बनाने के लिए इस्तेमाल किए जानेवाले नए विचार-प्रारूपों या कथनों को भी इसमें शामिल कर रही हूँ। वे मेरी पुस्तक ‘हील योर बॉडी’ में हैं। इन छोटी सूचियों के अलावा, मैं कुछ सामान्य स्थितियों का पता लगाऊँगी, जो आपको इस बात का संकेत देंगे कि हम इन समस्याओं को कैसे उत्पन्न करते हैं।

हर मानसिक कारण हर किसी के लिए 100 प्रतिशत सही नहीं होता। हालाँकि वह रोग के कारण की हमारी तलाश को शुरू करने के लिए हमें एक संदर्भ बिंदु दे देता है। वैकल्पिक उपचार पद्धतियों में काम करनेवाले कई लोग अपने ग्राहकों के साथ हर समय ‘हील योर बॉडी’ का इस्तेमाल करते हैं और पाते हैं कि मानसिक कारण 90 से 95 प्रतिशत तक सही होते हैं।

मस्तिष्क हमारा प्रतिनिधित्व करता है। थे वो है दुनिया को दिखाते हैं। आम तौर पर हमें इसी तरह पहचाना जाता है। जब मस्तिष्क में कुछ गलत होता है तो इसका सामान्य तौर पर यह मतलब होता है कि हम यह महसूस करते हैं कि हमारे साथ कुछ गलत है।

बाल शक्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं। जब हम तनाव में और भयभीत होते हैं तो हम अकसर सख्त पट्टियाँ उत्पन्न करते हैं, जो कंधे की मांसपेशियों में जन्म लेती हैं और सिर के ऊपर तक और कभी-कभार नीचे आँखों तक पहुँचते हैं। हेयर शैफ्ट हेयर फॉलिकलों के रास्ते से बढ़ते हैं। जब खोपड़ी में बहुत तनाव होता है तो हेयर शैफ्ट इतनी सख्ती से कस सकते हैं कि बाल साँस नहीं ले पाते और वे मरकर गिरने लगते हैं। यदि यह तनाव जारी रहे और खोपड़ी को आराम नहीं मिला तो फॉलिकल इतने कस जाते हैं कि नए बाल आ नहीं पाते। इसका परिणाम होता है—गंजापन।

जब से महिलाएँ ‘व्यवसाय की दुनिया’ में प्रवेश करके तनावों और कुंठाओं की शिकार हुई हैं, तब से महिलाओं के गंजेपन में काफी वृद्धि हुई है। हम महिलाओं में गंजेपन के बारे में नहीं जान पाते, क्योंकि महिलाओं के बनावटी बाल बहुत स्वाभाविक और सुंदर होते हैं। दुर्भाग्यवश, अधिकतर पुरुषों के कृत्रिम बाल दूर से ही पता चल जाते हैं।

तनाव का मतलब मजबूत होना नहीं है। तनाव कमजोरी है। सहज, एकाग्र व शांतिपूर्ण रहना वास्तव में मजबूत और सुरक्षित होना है। अपने शरीर को अधिक तनावमुक्त करना हमारे लिए बेहतर होगा और हममें से बहुतों को अपनी खोपड़ी को आराम देने की भी जरूरत होती है।

इसे अभी आजमाएँ। अपनी खोपड़ी को रिलैक्स करने को कहें और अंतर महसूस करें। यदि आपको लगता

है कि आपकी खोपड़ी स्पष्ट रूप से आराम करती है तो मैं आपको यह छोटा सा अभ्यास अकसर करने का सुझाव दूँगी।

कान सुनने की क्षमता का प्रतिनिधित्व करते हैं। जब कानों में समस्या आती है तो इसका आम तौर पर यह अर्थ होता है कि कुछ ऐसा हो रहा है, जो आप सुनना नहीं चाहते। जब सुनी जा रही बात के बारे में क्रोध मन में होता है तो कान में दर्द होता है।

कान दर्द की बीमारी बच्चों में आम है। अकसर उन्हें घर में होनेवाली उन बातों को सुनना पड़ता है, जो वे वास्तव में सुनना नहीं चाहते। घर के नियम अकसर बच्चे को गुस्से की अभिव्यक्ति करने से रोकते हैं और बातों को बदलने में बच्चे की असमर्थता उसके कान दर्द को जन्म देते हैं।

बहरापन किसी की लंबे समय तक बात सुनने से इनकार करने की अभिव्यक्ति है। ध्यान दीजिए कि जब पति-पत्नी में से किसी एक को सुनने की समस्या होती है तो दूसरा अकसर बहुत बातें करता है।

आँखें देखने की क्षमता का प्रतिनिधित्व करती हैं। जब आँखों में कोई समस्या होती है तो इसका आम तौर पर यह मतलब होता है कि अपने बारे में या जीवन के बारे में अतीत, वर्तमान या भविष्य में कोई ऐसी चीज है जिसे हम नहीं देखना चाहते।

जब भी मैं छोटे बच्चों को चश्मा पहने देखती हूँ तो मैं जानती हूँ कि उनके घरों में कुछ ऐसा चल रहा है, जिसे वे देखना नहीं चाहते। यदि वे उस अनुभव को नहीं बदल सकते तो वे दृष्टि को फैला देते हैं, ताकि उन्हें वह उतने स्पष्ट रूप में न देखना पड़े।

जब कुछ लोग अतीत की ओर लौटने और चश्मा लगने से एक या दो वर्ष पहले के समय में वे क्या नहीं देखना चाहते थे, उसकी सफाई करने के इच्छुक हुए तो उन्हें स्वास्थ्य लाभ के जबरदस्त अनुभव हुए।

अभी जो हो रहा है, क्या आप उसे नकार रहे हैं?आप किस चीज का सामना नहीं करना चाहते?क्या आप वर्तमान को या फिर भविष्य को देखने से डर रहे हैं?यदि आप स्पष्ट देख पाते तो आप क्या देखते, जो आप अभी नहीं देख रहे हैं?क्या आप देख सकते हैं कि आप अपने साथ क्या कर रहे हैं?

ये प्रश्न दिलचस्प हैं

सिरदर्द अपने अस्तित्व को नकारने से आते हैं। अगली बार जब आपको सिरदर्द हो तो रुककर अपने आप से पूछें कि आपने अभी-अभी कहाँ और कैसे अपने आपको गलत सिद्ध किया है। खुद को माफ कर दें। उसे जाने दें और सिरदर्द उस शून्य में विलीन हो जाएगा, जहाँ से वह आया था। माइग्रेन सिरदर्द उन लोगों द्वारा उत्पन्न किए जाते हैं, जो पूर्ण (परफेक्ट) होना चाहते हैं और अपने आप पर काफी दबाव डालते हैं। इसमें बहुत सा दमित गुस्सा शामिल होता है।

सीधे चेहरे पर और नाक के पास महसूस होनेवाली साइनस समस्याएँ जीवन में किसी नजदीकी व्यक्ति के द्वारा परेशान किए जाने का प्रतिनिधित्व करती हैं। आप यह भी महसूस कर सकते हैं कि वे आप पर दबाव डाल रहे हैं।

हम भूल जाते हैं कि हम स्थितियाँ उत्पन्न करते हैं, फिर अपनी कुंठा के लिए दूसरे व्यक्ति पर दोषारोपण करते हुए अपनी ऊर्जा नष्ट करते हैं। कोई व्यक्ति, कोई स्थान और कोई चीज हमसे अधिक शक्तिशाली नहीं है, क्योंकि अपने मन में सिर्फ हम सोच पाते हैं। हम अपने अनुभव, अपनी वास्तविकता और उसमें हर किसी को उत्पन्न करते हैं। जब हम अपने मन में शांति, सद्भावना और संतुलन स्थापित करते हैं तो हम अपने जीवन में भी वही सब पाएँगे।

गरदन और गला आश्चर्यचकित में करनेवाले होते हैं, क्योंकि वहाँ बहुत कुछ चलता रहता है। गरदन अपने विचारों में लचीले होने, किसी प्रश्न के दूसरे पक्ष को देखने और दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझने की

क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है। जब गरदन में कोई समस्या होती है तो इसका अर्थ यह होता है कि हम किसी स्थिति की अपनी अवधारणा के बारे में जिद्दी हो रहे हैं।

जब भी मैं किसी व्यक्ति को गरदन के 'कॉलर' पहने देखती हूँ तो मैं जान जाती हूँ कि वह व्यक्ति किसी बात के दूसरे पक्ष को न देखते हुए अत्यंत दंभी और हठी है।

प्रतिभाशाली फैमिली थेरैपिस्ट वर्जीनिया सातिर ने कहा कि उन्होंने कुछ 'मूर्खतापूर्व शोध' किए और पाया कि बरतनों के धोने के 250 विभिन्न तरीके हैं, जो इस बात पर निर्भर करता है कि धो कौन रहा है और उसमें कौन से तत्त्व इस्तेमाल किए गए हैं। यदि हम इस विश्वास में अटक जाते हैं कि केवल एक तरीका या एक दृष्टिकोण है तो हम जीवन के अधिकांश हिस्से को व्यर्थ कर देते हैं।

गला अपने लिए 'बोलने', 'जो चाहते हैं, वह माँगने', 'मैं हूँ' आदि कहने की हमारी क्षमता का प्रतिनिधि है। जब हमें गले से संबंधित परेशानियाँ होती हैं, उसका मतलब यह होता है कि हम महसूस करते हैं कि हमें ये सब चीजें करने का कोई अधिकार नहीं है। हम अपने लिए खड़े होने की क्षमता महसूस नहीं करते।

गला खराब होना हमेशा गुस्से का प्रतीक होता है। यदि उसके साथ सर्दी-जुकाम भी है तो गुस्से के साथ मानसिक भ्रम भी होता है। लेरिंजाइटिस का मतलब होता है कि आप इतने गुस्से में हैं कि बोल तक नहीं सकते।

गला शरीर में रचनात्मक प्रवाह का भी प्रतिनिधित्व करता है। यहीं पर हम अपनी रचनात्मकता को अभिव्यक्त करते हैं और जब हमारी रचनात्मकता अकड़ जाती है और कुंठित होती है तो अकसर हमें गले की समस्याएँ होती हैं। हम सभी बहुत से लोगों को जानते हैं, जो अपना पूरा जीवन दूसरों के लिए जीते हैं। उन्हें एक बार भी वह करने का मौका नहीं मिलता, जो वे करना चाहते हैं। वे हमेशा माँ/पिता/जीवनसाथी/प्रेमी/बॉस को खुश करते रहते हैं। टॉन्सिलाइटिस और थायरॉइड समस्याएँ केवल कुंठित रचनात्मकता होती हैं, जो अपनी इच्छानुसार काम न करने से होती हैं।

गले का ऊर्जा केंद्र, जो पाँचवाँ चक्र होता है, शरीर का ऐसा भाग है जहाँ परिवर्तन होता है। जब हम परिवर्तन का प्रतिरोध करते हैं या बदलाव के मध्य में होते हैं या बदलाव करने का प्रयास कर रहे होते हैं तो हमारे गले में काफी कुछ हो रहा होता है। जब आपको खाँसी हो रही होती है, या किसी और को खाँसी हो रही होती है तो ध्यान दीजिए कि अभी-अभी क्या कहा गया था? हम किस बात के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त कर रहे हैं?यह प्रतिरोध और जिद है या परिवर्तन की प्रक्रिया चल रही है? किसी कार्यशाला में मैं खाँसी को स्वयं की खोज के एक माध्यम के रूप में इस्तेमाल करती हूँ। हर बार जब कोई खाँसता है तो मैं उस व्यक्ति को अपना गला छूने और जोर से यह कहने को कहती हूँ, 'मैं बदलना चाहता हूँ' या 'मैं बदल रहा हूँ।'

बाँहें जीवन के अनुभवों को गले लगाने की हमारी क्षमता और योग्यता को दरशाती हैं। बाँह के ऊपरी भाग का हमारी क्षमताओं से और निचले भाग का हमारी योग्यताओं से संबंध होता है। हम पुरानी भावनाओं को अपने जोड़ों में बंद करके रखते हैं और कुहनियाँ दिशा परिवर्तन में हमारे लचीलेपन को दिखाती हैं। क्या आप अपने जीवन में दिशा परिवर्तन के बारे में लचीले हैं या पुरानी भावनाएँ आपको एक जगह पर अटकाए हुए हैं?

हाथ ग्रहण करते हैं, हाथ पकड़ते हैं, हाथ जकड़ते हैं। हम चीजों को अपनी उँगलियों से फिसलने देते हैं। कभी-कभी हम बहुत लंबे समय तक किसी चीज को पकड़कर बैठ जाते हैं। हम सहज सुलभ, मुट्ठी बाँधनेवाले, खुले हाथवाले, पैसे पकड़नेवाले, पैसे खर्च करनेवाले हो सकते हैं। हम अपने आपको सँभाल सकते हैं, या ऐसा लगता है कि हम किसी भी चीज को सँभाल नहीं पा रहे।

हम किसी चीज पर हाथ रख देते हैं। अपने हाथ नीचे कर लेते हैं। अपने हाथ हटा लेते हैं, चालबाजी करते हैं। हम किसी की ओर मदद का हाथ बढ़ाते हैं। हाथों में हाथ रखते हैं, कोई चीज पकड़ में या पकड़ के बाहर

होती है। हमारे पास मदद के लिए हाथ होते हैं।

हाथ सौम्य हो सकते हैं या सख्त हो सकते हैं, अधिक सोचने से उँगलियों के पोर मुड़ जाते हैं या आलोचना से टेढ़े-मेढ़े होते हैं। हाथ को जकड़ना भय से आता है—खोने का भय, कभी अधिक पैसे न कमाने का भय, भय कि हलके से पकड़ने पर वह चीज हाथ से चली जाएगी।

किसी रिश्ते को जोर से जकड़कर रखने से साथी निराश होकर दूर चला जाता है। सख्ती से भींचे हाथ किसी नई चीज को ग्रहण नहीं कर सकते। हाथों को कलाई से स्वतंत्र रूप से हिलाना ढीलेपन और खुलेपन का एहसास देता है।

जो आपका है, वह आपसे कोई नहीं ले सकता, इसलिए सहज रहें।

हर उँगली का एक अर्थ होता है। उँगलियों में समस्याएँ दिखाती हैं कि आपको कहाँ पर आराम करने और जाने देने की जरूरत है। यदि आप अपनी तर्जनी को काट लेते हैं तो शायद किसी वर्तमान स्थिति में आपके अंदर गुस्सा और भय है जो आपके अहं से संबंधित है। अँगूठा मानसिक प्रतिनिधि है और चिंता को प्रदर्शित करता है। तर्जनी अहं और भय है। मध्यमा का सेक्स और गुस्से से संबंध है। जब आप गुस्से में होते हैं तो अपनी मध्यमा उँगली पकड़ें और गुस्से को खत्म होते देखें। यदि आपका गुस्सा किसी पुरुष पर है तो दाईं उँगली और यदि किसी महिला पर है तो बाईं उँगली पकड़ें। अनामिका मेल और दु:ख दोनों के लिए होती है। कनिष्ठा का संबंध परिवार और दिखावे से होता है।

पीठ हमारे सहारे की व्यवस्था का प्रतिनिधि है। पीठ की समस्याओं का आम तौर पर यह अर्थ होता है कि हम खुद को बेसहारा महसूस करते हैं। हम अकसर यह सोचते हैं कि हमें केवल अपनी नौकरी या हमारे परिवार या जीवनसाथी का सहारा है। वास्तव में यह पूरा ब्रह्मांड, स्वयं जीवन हमें पूरी तरह सहयोग देता है।

पीठ के ऊपरी हिस्से का संबंध भावनात्मक सहयोग के अभाव की भावना से है। मेरा पति/पत्नी/प्रेमी/मित्र/बॉस मुझे समझता नहीं या सहयोग नहीं करता।

पीठ के मध्य हिस्से का अपराध-बोध से संबंध है। वह सारी भावना हमारी पीठ में होती है। क्या आप पीछे की ओर देखने से डरते हैं या आप उसे छिपा रहे हैं?क्या आपको लगता है कि आपकी पीठ में छुरा भोंका गया है?

क्या आप वास्तव में परेशानी महसूस कर रहे हैं?क्या आपकी आर्थिक स्थिति अस्त-व्यस्त है, या क्या आप उनके बारे में कुछ ज्यादा चिंतित हैं? फिर आपकी पीठ का निचला हिस्सा आपको परेशान कर रहा है। पैसे का अभाव या पैसे का डर इसे उत्पन्न करता है। आपके पास जो राशि है, उसका इससे कोई लेना-देना नहीं है।

हममें से कई लोग महसूस करते हैं कि पैसा हमारे जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण है और हम उसके बिना रह नहीं सकते। यह सच नहीं है। हमारे लिए अधिक महत्त्वपूर्ण व बहुमूल्य कुछ और है, जिसके बिना हम नहीं जी सकते। वह है हमारी साँस।

हमारी साँस हमारे जीवन में सबसे बहुमूल्य चीज है और फिर भी साँस छोड़ते समय हम बेफिक्र रहते हैं कि अगली साँस जरूर आएगी। यदि हम उसके बाद साँस न लें तो हम तीन मिनट भी जीवित नहीं रह पाएँगे। जब हमें जन्म देने वाली शक्ति ने हमें इतनी साँसें दी हैं कि हम जब तक जीवित रहें, तब तक साँसें ले सकते हैं तो क्या हम इतना भरोसा नहीं कर सकते कि हमारी आवश्यकता की और भी चीजें हमें जरूर मिलेंगी?

फेफड़े जीवन को अपनाने और जीवन छोड़ने की हमारी क्षमता को प्रदर्शित करते हैं। फेफड़ों में समस्याओं का आम तौर पर यह अर्थ होता है कि हम जीवन को अपनाने से डरते हैं या संभवत: हम ऐसा महसूस करते हैं कि हमें पूर्ण रूप से जीवन जीने का कोई अधिकार नहीं है।

महिलाएँ पारंपरिक रूप से बहुत उथली साँस लेनेवाली होती हैं और अकसर खुद को द्वितीय श्रेणी का

नागरिक मानती हैं। आज, यह सब बदल रहा है। आज महिलाएँ समाज की महत्त्वपूर्ण सदस्य हैं और पूरी तरह व गहरी साँस ले रही हैं।

मुझे महिलाओं को खेलों में देखना अच्छा लगता है। महिलाओं ने खेतों में हमेशा काम किया है, लेकिन इतिहास में पहली बार महिलाएँ खेलों में उतरी हैं। उनके शानदार शरीरों को देखकर बहुत अच्छा लगता है।

ऐम्फाइसीमा और भारी धूम्रपान जीवन को नकारने के तरीके हैं। उनमें अपने अस्तित्व को बिलकुल ही व्यर्थ समझने की गहरी भावना होती है। डाँटने से धूम्रपान की आदत नहीं बदल सकती। सबसे पहले उसके लिए जिम्मेदार भावना को बदलने की जरूरत है।

स्तन पालन-पोषण के सिद्धांत को प्रदर्शित करते हैं। जब स्तनों में समस्या होती है तो उसका अर्थ है कि हम किसी व्यक्ति, स्थान, चीज या किसी अनुभव को अधिक पाल रहे हैं।

पालन-पोषण की प्रक्रिया का एक हिस्सा है बच्चे को 'बड़े होने' देना। हमें यह जान लेना चाहिए कि कब उन्हें स्वतंत्र कर देना चाहिए, कब उनकी लगाम छोड़ देनी है और उन्हें अपने बल पर आगे बढ़ने देना चाहिए। अधिक खयाल रखने से दूसरा व्यक्ति अपना अनुभव खुद सँभालने के लिए तैयार नहीं हो पाता। कभी-कभी किसी स्थिति में अधिक रोब दिखाने की प्रवृत्ति पूरी तरह पोषण को समाप्त कर देती है।

यदि कैंसर होता है तो उसका भी मतलब गहरी नाराजगी है। डर को त्याग दें और जान लें कि ब्रह्मांड का ज्ञान हम सब में विद्यमान है।

हमारा दिल, जी हाँ, प्यार का प्रतिनिधि है, जबकि रक्त खुशी का प्रतीक है। हमारा दिल प्यार से हमारे शरीर में खुशी भरता है। जब हम खुशी और प्रेम को अपनाने से इनकार कर देते हैं तो हृदय सिकुड़ जाता है और ठंडा हो जाता है। इसकी वजह से रक्त धीमा हो जाता है और हम एनीमिया, एंजाइना व हृदयाघात की ओर बढ़ने लगते हैं।

हृदय हम पर आघात नहीं करता। हम अपने ही उत्पन्न किए हुए सोप ओपेरा और नाटकों में इतने फँस जाते हैं कि अकसर उन छोटी-छोटी खुशियों पर ध्यान देना भूल जाते हैं जो हमारे आस-पास होती हैं। हम बरसों तक अपने दिल से सारी खुशियों को निचोड़ते रहते हैं और अंत में वह पीड़ा से कराहने लगता है। जिन लोगों को हृदयाघात होता है, वे कभी खुश नहीं रहते। यदि वे समय रहते जीवन की खुशियों को अपना नहीं लेते तो उन्हें दूसरा हृदयाघात हो सकता है।

सोने का दिल, ठंडा दिल, खुला दिल, काला दिल, स्नेहिल दिल, गर्मजोशी भरा दिल—इनमें आपका दिल कहाँ है?

पेट हमारे सभी नए विचारों और अनुभवों को पचा लेता है। आप किसे या क्या नहीं पचा सकते? आप अपनी आँतों में क्या प्रभाव महसूस करते हैं।

जब पेट से संबंधित बीमारियाँ होती हैं तो इसका आम तौर पर यह मतलब होता है कि हम नए अनुभवों को पचा नहीं पा रहे। हम डरते हैं।

हममें से बहुतों को याद होगा, जब कमर्शियल वायुयान पहले-पहल लोकप्रिय हुए थे; यह नया विचार पचाना मुश्किल था कि हम धातु के एक बड़े ट्यूब में बैठ कर सुरक्षित वायु मार्ग से जा सकते हैं।

हर सीट पर थ्रो अप बैग (उलटियाँ करनेवाले बैग) थे और हममें से अधिकतर लोग उनका इस्तेमाल करते थे। हम यथासंभव सावधानी से अपने बैगों में उलटियाँ करते थे और उन्हें बंद करके परिचारिका को पकड़ा देते थे, जो उन्हें एकत्रित करने में अपना काफी समय खर्च करती थी।

अब बहुत वर्ष बीत चुके हैं और हालाँकि बैग अब भी हर सीट पर होते हैं, उन्हें शायद ही इस्तेमाल में लाया जाता है। हमने उड़ने के विचार को ग्रहण कर लिया है।

अल्सर भय के अतिरिक्त कुछ नहीं है—'पर्याप्त रूप से अच्छा न होने' का भारी भय। हम माता-पिता की

आशाओं पर, बॉस की उम्मीदों पर खरे न उतरने से डरते हैं। हम अपने अस्तित्व को पचा नहीं सकते। हम दूसरों को खुश करने की कोशिश में अपनी पूरी जान लगा देते हैं। चाहे हमारा काम कितना भी महत्त्वपूर्ण हो, हमारा आत्मविश्वास बहुत कम होता है। हम डरते हैं कि उन्हें हमारे बारे में पता चल जाएगा।

जननांग किसी स्त्री के सबसे स्त्रियोचित भाग, उसके नारीत्व; किसी पुरुष के सबसे पुरुषोचित अंग, उसकी मर्दानगी, हमारे पुरुष संबंधी सिद्धांत या हमारे स्त्री संबंधी सिद्धांत को प्रदर्शित करते हैं।

जब हम अपने पुरुष या महिला होने से सहज नहीं होते, जब हम अपनी सेक्सुअलिटी को प्रतिबिंबित करते हैं, जब हम अपने शरीर को गंदे या पापमय के रूप में मानकर अस्वीकार कर देते हैं, तो हमें अकसर जननांगों में समस्याएँ होती हैं।

मैंने शायद ही किसी ऐसे व्यक्ति को देखा है जो ऐसे घर में पला हो जहाँ जननांगों और उनके कार्यों को उनके सही नामों से बुलाया जाता हो। हम सब एक या दूसरे प्रतीकों की भाषा के साथ बड़े होते हैं। आपके परिवार में कौन सा नाम इस्तेमाल किया जाता था? वह 'वहाँ नीचे' जितना हलका हो सकता है, साथ ही ऐसे नाम हो सकते हैं, जो महसूस कराते हैं कि आपके जननांग गंदे और घृणित हैं। हाँ, हम सब इस विश्वास के साथ बड़े होते हैं कि हमारी टाँगों के बीच की वह जगह कुछ सही नहीं है।

हालाँकि जैसा रोजालैमोंट, सैल्फ कम्यूनिकेशन के संस्थापक ने कहा, 'माँ का भगवान्' के विषय में, हममें से कुछ ने जरूर सोचा। आपकी माँ ने तीन वर्ष की आयु में आपको ईश्वर के बारे में जो भी बताया, वह अब भी आपके अवचेतन मन में मौजूद है, जब तक कि आपने उसे छोड़ने के लिए जान-बूझकर कुछ प्रयास न किए हों। वह ईश्वर क्या क्रोध में आनेवाला या बदला लेनेवाला भगवान् था? वह ईश्वर सेक्स के बारे में क्या महसूस करता था? यदि हम अब भी अपनी सेक्सुअलिटी और अपने शरीर के बारे में अपराध-बोध की उन आरंभिक भावनाओं को ढो रहे हैं तो हम निश्चित रूप से अपने आपको सजा देने जा रहे हैं।

मूत्राशय समस्याएँ, मलाशय समस्याएँ, वेजिनाइटिस और प्रोस्टेट तथा लिंग संबंधी समस्याएँ एक ही वर्ग में आती हैं। वे हमारे शरीर और उनके सही कार्यों के औचित्य के बारे में विकृत धारणाओं से उभरते हैं।

हमारे शरीर का हर अंग अपने विशेष कार्यों के साथ जीवन की एक उत्कृष्ट अभिव्यक्ति है। हम अपने लीवर या अपनी आँखों को गंदा या पापमय नहीं मानते। तो हम अपने जननांगों को वैसा क्यों मानते हैं?

मलद्वार उतना ही खूबसूरत है जितने कान। अपने मलद्वार के बिना हमारे पास उन चीजों को त्यागने का कोई रास्ता नहीं होगा, जिनकी अब हमें कोई आवश्यकता नहीं है और हम तत्काल मृत्यु को प्राप्त हो जाएँगे। हमारे शरीर का हर अंग और हमारे शरीर का हर कार्य बिलकुल सही और सामान्य, प्राकृतिक और खूबसूरत है।

मैं सेक्सुअल समस्याओं के साथ आनेवाले ग्राहकों को अपने गुदा, लिंग या योनि के साथ उनके सौंदर्य के लिए प्रेम सहित संबंध स्थापित करने को कहती हूँ। यदि आप यह पढ़ते हुए क्षुब्ध हो रहे हैं, तो अपने आपसे उसका कारण पूछें। किसने आपको अपने शरीर के किसी अंग को अस्वीकृत करने के लिए कहा? निश्चित रूप से ईश्वर ने तो नहीं। हमारे यौनांग हमें आनंद प्रदान करने के लिए हमारे शरीर के सबसे आनंददायक अंगों के रूप में सृजित किए गए। इसे नकारना पीड़ा तथा कुंठा उत्पन्न करना है। सेक्स सिर्फ सही ही नहीं बल्कि गौरवपूर्ण तथा अद्भुत है। हमारे लिए सेक्स उतना ही सामान्य है जितना हमारे लिए साँस लेना या भोजन करना है।

बस, एक पल के लिए इस ब्रह्मांड की विशालता की कल्पना करने का प्रयास करें। यह हमारी कल्पना से परे है। अपने नवीनतम उपकरणों के साथ हमारे बड़े-से-बड़े वैज्ञानिक भी उसके आकार को माप नहीं सकते। इस ब्रह्मांड के भीतर कई आकाश गंगाएँ हैं।

इनमें से एक छोटी आकाश गंगा के एक सुदूर कोने में एक छोटा सा सूर्य है। इस सूर्य के चारों ओर कुछ

बिंदु चक्कर लगाते हैं, जिनमें से एक को पृथ्वी ग्रह कहते हैं।

मेरे लिए यह विश्वास करना मुश्किल है कि वह विस्तृत एवं बुद्धिमत्ता, जिसने इस पूरे ब्रह्मांड को जन्म दिया, वह पृथ्वी के ऊपर बादलों में बैठा केवल एक वृद्ध आदमी है...मेरे यौन अंगों को देख रहा है। जबकि बचपन में हममें से बहुतों को यही बात सिखाई गई।

यह जरूरी है कि हम उन मूर्खतापूर्व, पुराने विचारों को छोड़ दें, जो हमारे किसी काम के नहीं होते और हमारा विकास नहीं करते। मैं दृढ़ता से यह महसूस करती हूँ कि ईश्वर के संबंध में हमारी अवधारणा हमारे लिए होनी चाहिए, हमारे खिलाफ नहीं। चुनने तथा निर्णय के लिए यहाँ कई धर्म हैं। यदि आपका धर्म यह बताता है कि आप अपराधी और गंदे कीड़े हैं तो दूसरे धर्म की तरफ ध्यान दें।

मैं इस बात का समर्थन नहीं कर रही हूँ कि हर कोई हर समय चारों ओर स्वच्छंद सेक्स संबंध स्थापित करते फिरें। मैं बस यह कह रही हूँ कि हमारे कुछ नियम फिजूल हैं, इसलिए बहुत से लोग उन्हें तोड़ते हैं और पाखंडी बन जाते हैं।

जब हम लोगों के मन से सेक्स के संबंध में अपराध-बोध की भावना दूर कर देते हैं और उन्हें खुद से प्रेम तथा अपना सम्मान करना सिखाते हैं तो वे खुद अपने और दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करेंगे, जो उनके सर्वोच्च हित में और महानतम खुशी प्रदान करने वाला होगा। अब सेक्सुअलिटी को लेकर इतनी समस्याएँ इसलिए होती हैं, क्योंकि हममें से बहुत से लोग अपने आप से नफरत और घृणा करते हैं, और इसलिए हम अपने आप और दूसरों से बुरा व्यवहार करते हैं।

बच्चों को स्कूल में सेक्सुअलिटी की क्रिया-प्रणाली ही समझाना पर्याप्त नहीं है। बच्चों को यह याद दिलाने की अत्यंत आवश्यकता है कि उनके शरीर, जननांग और सेक्सुअलिटी खुशी का विषय हैं। मैं दिल से मानती हूँ कि जो लोग अपने आप और अपने शरीर से प्रेम करते हैं, वे खुद या दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचाते।

मैं पाती हूँ कि मूत्राशय से संबंधित अधिकांश बीमारियाँ, सामान्यत: किसी साथी द्वारा, अस्वीकार किए जाने से आती हैं। हमारे स्त्रीत्व या पुरुषत्व से संबंधित कोई चीज हमें क्रोधित करती है। मूत्राशय से संबंधित बीमारियाँ पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक होती हैं, क्योंकि उनमें अपने दु:ख को छिपाने की प्रवृत्ति अधिक होती है। वेजीनाइटिस का संबंध प्रेम में किसी साथी से आहत होने की भावना से होता है। पुरुषों में प्रोस्टेट की समस्याएँ आत्म-सम्मान में कमी के कारण और यह मानने से होता है कि आयु के अधिक होने के साथ उसके पुरुषत्व में कमी आ रही है। नपुंसकता भय लाता है और कभी-कभी किसी पिछले साथी के खिलाफ गुस्से से संबंधित होता है। ठंडापन इस डर या इस धारणा के कारण होता है कि शरीर से आनंद उठाना गलत है। यह खुद से घृणा करने के कारण भी होता है और संवेदनहीन साथी के कारण यह रोग बढ़ सकता है।

प्री मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम, जो अब काफी प्रचलित हो चुका है, मीडिया विज्ञापनों की वजह से और बढ़ा है। ये विज्ञापन लगातार इस विचार को पुष्ट करते हैं कि स्त्री शरीर को थोड़ा सा स्वीकार्य बनाने के लिए भी सुगंधों, पाउडरों और अन्य सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग किया जाना चाहिए। जबकि महिलाओं को अब समान रूप से सम्मान दिया जा रहा है, उनमें यह नकारात्मक विचार भी भरे जा रहे हैं कि स्त्रियोचित प्रक्रियाएँ स्वीकार्य नहीं हैं। इसके साथ आज चीनी का उपयोग अधिक किया जाना प्री मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम के लिए एक उर्वर धरातल तैयार कर देता है।

मासिक धर्म और रजोनिवृत्ति सहित सभी स्त्रियोचित प्रक्रियाएँ स्वाभाविक, प्राकृतिक प्रक्रियाएँ हैं। हमें उन्हें इसी रूप में स्वीकार करना चाहिए। हमारा शरीर खूबसूरत, शानदार और अद्भुत है।

मेरी यह धारणा है कि यौन समस्याएँ लगभग हमेशा सेक्सुअल अपराध-बोध से संबंधित होती हैं। यह इस भावना, जो कि अकसर हमारे अवचेतन मन में होती है, से आती है कि सेक्सुअल अभिव्यक्ति सही नहीं है। यौन रोगों के वाहक के कई साथी हो सकते हैं, लेकिन केवल वही इससे प्रभावित होते हैं, जिनकी मानसिक

और शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है। हाल के वर्षों में विपरीत लैंगिक जनसंख्या में हरपीज के मामलों में वृद्धि हुई है। यह एक ऐसा रोग है, जो हमारी इस धारणा कि 'हम बुरे हैं' के लिए बार-बार 'हमें सजा देने के लिए' लौटकर आता है। जब हम भावनात्मक रूप से निराश होते हैं तो हरपीज बढ़ता है। यह हमें बहुत कुछ बता देता है।

अब उसी सिद्धांत को समलिंगी समुदाय पर लागू करते हैं। जहाँ उनके पास अन्य लोगों जैसी सारी समस्याएँ तो होती ही हैं, साथ ही समाज का एक बड़ा हिस्सा उनकी ओर उँगलियाँ उठाकर उन्हें 'बुरा' कहता है। आम तौर पर उनके अपने माँ-बाप भी कहते हैं, 'तुम बुरे हो।' यह बोझ ढोने के लिए बहुत भारी है और इन परिस्थितियों में अपने आपसे प्यार करना कठिन है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि समलिंगी संबंधों वाले पुरुष सबसे पहले एड्स नामक भयावह रोग से पीड़ित हुए थे।

हेट्रोसेक्सुअल सोसाइटी में, युवावस्था के महिमामंडन की वजह से बहुत सी महिलाएँ बूढ़ी होने से डरती हैं। यह पुरुषों के लिए उतना कठिन नहीं होता, क्योंकि वे कुछ बाल सफेद होने पर विशिष्ट हो जाते हैं। अकसर बुजुर्ग पुरुषों को सम्मान मिलता है और लोग उनसे सलाह भी लेते हैं।

ऐसा अधिकतर समलिंगी पुरुषों के साथ नहीं होता, क्योंकि उन्होंने एक ऐसी संस्कृति बनाई है जो यौवन और सौंदर्य पर काफी जोर डालता है। हालाँकि हर कोई शुरू में युवा होता है, लेकिन कुछ ही लोग सौंदर्य के मानदंडों पर खरे उतरते हैं। शरीर के बाहरी सौंदर्य पर इतना अधिक जोर दिया गया है कि उसके अंदर की भावनाओं को पूरी तरह उपेक्षित कर दिया गया है। यदि आप युवा और सुंदर नहीं हैं तो जैसे आप कोई महत्त्व नहीं रखते। वह व्यक्ति महत्त्वपूर्ण नहीं है, केवल शरीर महत्त्वपूर्ण है।

यह विचार-शैली संपूर्ण संस्कृति के लिए लज्जाजनक है। यह ऐसा कहने का एक और तरीका है कि 'समलिंगी पुरुष अच्छे नहीं होते।'

समलिंगी पुरुष दूसरे समलिंगियों से जैसा व्यवहार करते हैं, उससे कई समलिंगी पुरुषों के लिए बूढ़े होने का भयावह अनुभव होता है। बूढ़े होने से बेहतर है मर जाना। और एड्स ऐसी बीमारी है जो अकसर मार डालती है।

समलिंगी पुरुष अकसर यह महसूस करते हैं कि जब वे अधिक आयु के हो जाएँगे तो वे अनुपयोगी और अवांछित हो जाएँगे। इससे बेहतर पहले खुद को नष्ट कर लेना है, और बहुत से लोगों ने स्वयं को नष्ट करनेवाली जीवन-शैली अपना ली है। कुछ धारणाएँ और प्रवृत्तियाँ, जो समलिंगी जीवन-शैली का अंग होती हैं —भयावह होती हैं। और एड्स एक भयावह रोग है।

इस प्रकार का दृष्टिकोण और व्यवहार बस मन की गहराई में अपराध-बोध को उत्पन्न कर सकता है, चाहे हम कितना भी कैंप करें। कैंपिंग मनोरंजक होने के साथ ही अत्यंत विध्वंसक भी हो सकती है, देनेवालों के लिए भी और प्राप्त करने वालों के लिए भी। यह नजदीकी और अंतरंगता को टालने का एक और तरीका है।

मैं किसी भी रूप में किसी के मन में अपराध-बोध उत्पन्न करने का प्रयास नहीं कर रही हूँ। परंतु हमें ऐसी चीजों पर ध्यान देने की जरूरत है जिन्हें क्रम में बदलने की आवश्यकता है, ताकि हमारा पूरा जीवन प्रेम, खुशी और सम्मान के साथ गुजर सके। पचास वर्ष पहले, लगभग सभी समलिंगी पुरुष अलग-थलग होते थे, अब वे समाज में ऐसे समूह बनाने में सफल हो गए हैं जहाँ वे अपेक्षाकृत खुले होते हैं। मुझे यह दुर्भाग्यपूर्ण लगता है कि उन्होंने जो कुछ भी बनाया है, वह उनके समलिंगी भाइयों के लिए काफी पीड़ादायक है। हालाँकि सामान्य लोग समलिंगियों से जैसा व्यवहार करते हैं, वह खेदजनक है, लेकिन समलिंगी पुरुष अन्य समलिंगियों से जैसा व्यवहार करते हैं, वह दु:खद है।

पारंपरिक रूप से महिलाओं के मुकाबले पुरुषों के अधिक यौन साथी रहे हैं और जब पुरुष एक साथ मिलते हैं तो निश्चित रूप से सेक्स अधिक होगा। यह ठीक है। बाथहाउस एक अद्भुत आवश्यकता की पूर्ति

करते हैं, जब तक कि हम गलत कारणों के लिए अपनी सेक्सुअलिटी का इस्तेमाल न कर रहे हों। कुछ पुरुष आनंद के लिए नहीं, बल्कि आत्मसम्मान की अपनी आवश्यकता को संतुष्ट करने के लिए अधिक साथी रखते हैं। मुझे अधिक साथी होने की बात गलत नहीं लगती और कभी-कभार शराब और कुछ दवाओं का इस्तेमाल भी ठीक है। यदि हम हर रात अपने नियंत्रण से बाहर जाते हैं और जब हमें केवल अपना महत्त्व साबित करने के लिए हर दिन कई साथियों की आवश्यकता पड़े तो हम विकास के पथ पर नहीं जा रहे। हमें कुछ मानसिक परिवर्तन करने की जरूरत है।

यह उपचार का समय है, पूर्ण होने के लिए, निंदा का नहीं। हमें अतीत के प्रतिबंधों से निकलना चाहिए। हम सभी श्रेष्ठ हैं। जीवन की अद्‌भुत अभिव्यक्ति। चलो हम इसकी माँग करें।

कोलोन (आँतें) कुछ बाहर निकालने की हमारी काबलियत का प्रतिनिधित्व करती है तो निकालने की, जिसकी अब जरूरत नहीं है।

जीवन की सही लय व प्रवाह में रहते हुए शरीर को ग्रहण करने, समाहित करने और हटाने में संतुलन की आवश्यकता होती है। केवल हमारा डर पुराने को छोड़ने नहीं देता।

यदि कब्ज से पीड़ित लोग वास्तव में कंजूस न भी हों तो वे आम तौर पर यह भरोसा नहीं करते कि उनके पास कभी पर्याप्त धन होगा। वे पुराने रिश्तों को पकड़कर रखते हैं, जिनसे उन्हें पीड़ा मिलती है। वे वर्षों से अलमारी में पड़े कपड़ों को फेंकने में डरते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे कभी काम आ सकते हैं। वे दम घोंटनेवाली नौकरियाँ करते हैं या कभी खुद को खुशी नहीं देते, क्योंकि उन्हें संकट के समय के लिए बचत करनी होती है। हम आज का भोजन पाने के लिए पिछले रात के कूड़े को नहीं खँगालते। यह भरोसा करना सीखें कि जीवन की प्रक्रिया हमारी आवश्यकता की हर चीज उपलब्ध कराएगी।

हमारे पैर हमें जीवन में आगे की ओर ले जाते हैं। पैरों की समस्याएँ अकसर आगे की ओर बढ़ने से डरने या किसी खास दिशा में आगे जाने में हिचकिचाहट का संकेत देती हैं। हम अपने पैरों से दौड़ते हैं, हम अपने पैर घिसटते हैं, हम मुड़े हुए घुटनोंवाले होते हैं, कबूतर जैसे पैरवाले होते हैं और हमारी बड़ी, मोटी, गुस्से से भरी जाँघें होती हैं जो बचपन की नाराजगियों से भरी होती हैं। कुछ न करने की इच्छा से पैरों में छोटी-मोटी समस्याएँ होती हैं। वेरीकोज नसें किसी ऐसी नौकरी या स्थान में रहने से होती हैं, जिससे हम नफरत करते हैं। नसें खुशी ले जाने की अपनी क्षमता को खो देती हैं।

क्या आप अपनी मनपसंद दिशा में जा रहे हैं?

घुटनों का—गरदन की तरह—लचीलेपन से संबंध होता है। वे झुकना और गर्व, अहं और जिद को अभिव्यक्त करते हैं। अकसर आगे की ओर बढ़ते समय हम झुकने से डरते हैं और हम अनम्य हो जाते हैं। यह जोड़ों को अकड़ा देता है। हम आगे की ओर बढ़ना चाहते हैं, लेकिन अपने तरीके नहीं बदलना चाहते। इसी वजह से घुटने ठीक होने में अधिक समय लेते हैं, क्योंकि इसमें हमारा अहं शामिल होता है। घुटने लंबा समय लेते हैं, क्योंकि हम अपने गर्व और अपने दंभ को उसमें सम्मिलित कर देते हैं।

अगली बार जब आपको घुटनों की समस्या हो, खुद से पूछें कि आप कहाँ पर दंभी हो रहे हैं, आप कहाँ पर झुकने से इनकार कर रहे हैं। अपनी जिद छोड़ दें और पिछली बातें भूल जाएँ। जीवन प्रवाह है, जीवन गति है और सहज होने के लिए हमें लचीला होना चाहिए और उसके साथ आगे बढ़ना चाहिए। बेंत का पेड़ झुकता है, लहराता है और हवा के साथ हिलता है और हमेशा गरिमामय व जीवन के साथ सहज होता है।

हमारे पाँव हमारी समझ, अपने बारे में और जीवन—अतीत, वर्तमान और भविष्य के बारे में हमारी समझ से संबंधित होते हैं।

बहुत से बूढ़े लोगों को चलने में कठिनाई होती है। उनकी समझ बाधित हो जाती है और वे अकसर महसूस

करते हैं कि वे कहीं नहीं जा सकते। छोटे बच्चे खुशनुमा, नृत्य करते करते हुए चलते हैं। बुजुर्ग लोग अकसर घिसटकर चलते हैं, जैसे कि आगे बढ़ने में हिचकिचाहट हो रही हो।

हमारी त्वचा हमारी वैयक्तिकता दिखाती है। आम तौर पर त्वचा रोगों का मतलब हमें यह महसूस होना होता है कि हमारी वैयक्तिकता को किसी प्रकार से खतरा है। हम महसूस करते हैं कि दूसरे हम पर हावी हैं। हम कोमल होते हैं। चीजें हमारी चमड़ी में घुसती हुई महसूस होती हैं, हमारी तंत्रिकाएँ हमारी चमड़ी के ठीक नीचे होती हैं।

त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार का सबसे अच्छा तरीका है अपने मन में दिन में सौ बार यह कहते हुए कि 'मैं अपने आपको स्वीकार करता हूँ', अपनी शक्ति को वापिस लें।

दुर्घटनाएँ दुर्घटना नहीं होतीं। अपने जीवन में दूसरी चीजों की तरह हम स्वयं उन्हें जन्म देते हैं। ऐसा नहीं है कि हम जरूरी ही ये कहते हैं, 'मैं चाहता हूँ कि मेरी दुर्घटना हो जाए।' लेकिन हमारे मानसिक विचार ऐसे होते हैं, जो हमारी ओर दुर्घटना को आकृष्ट करते हैं। कुछ लोगों के साथ अधिक दुर्घटनाएँ होती हैं और कुछ को जीवन भर एक खरोंच तक नहीं लगती।

दुर्घटनाएँ क्रोध की अभिव्यक्ति होती हैं। वे अंदर भरी हुई कुंठाओं का संकेत देती हैं, जो अपने लिए न बोल पाने की मजबूरी महसूस करने से आती हैं। दुर्घटनाएँ किसी के शासन के खिलाफ विद्रोह का भी संकेत होती हैं। हम इतने पागल हो जाते हैं कि लोगों को चोट पहुँचाना चाहते हैं, लेकिन उसकी बजाय हमें चोट लग जाती है।

जब हम अपने आप पर क्रोधित होते हैं, जब हम अपराध-बोध महसूस करते हैं, जब हम सजा की आवश्यकता महसूस करते हैं, उसका ध्यान रखने के लिए दुर्घटना एक अद्‌भुत तरीका है।

ऐसा लगता है कि मानो दुर्घटना में हमारी गलती नहीं होती, कि हम नियति के असहाय शिकार होते हैं। दुर्घटना की वजह से हम सहानुभूति और ध्यान के लिए दूसरों की ओर मुड़ते हैं। हमारे घाव धोए जाते हैं और उनका उपचार किया जाता है। हम अकसर बिस्तर पर आराम करते हैं, कभी-कभी लंबे समय के लिए और हमें पीड़ा मिलती है।

यह पीड़ा शरीर में जहाँ होती है, वह इस बात का संकेत देती है कि हम जीवन के किस क्षेत्र में अपराध-बोध महसूस कर रहे हैं। शारीरिक क्षति की सीमा हमें यह बताती है कि हम कितनी गंभीरता से सजा पाने की आवश्यकता महसूस कर रहे थे और वह सजा कितनी लंबी होनी चाहिए।

एनोरेक्सिया-बुल्मिया अपने जीवन को नकारना है, जो आत्म-घृणा का चरम रूप है।

भोजन सबसे मूलभूत स्तर पर पोषण है। आप अपने आपको पोषण से वंचित क्यों करेंगे?आप मरना क्यों चाहते हैं? आपके जीवन में इतना दु:ख क्या है कि आप पूरी तरह अपने जीवन को छोड़ना चाहते हैं।

आत्म-घृणा बस अपने बारे में किसी विचार से घृणा करना है। विचारों को बदला जा सकता है।

आपमें इतना बुरा क्या है?क्या आपका पालन-पोषण ऐसे परिवार में हुआ जो हमेशा आलोचना करता था? क्या आपके शिक्षक आलोचना करते थे?क्या आपकी आरंभिक धार्मिक शिक्षा ने आपको यह बताया कि आप इस रूप में 'उतने अच्छे नहीं' हैं? हम अकसर कारण जानने की कोशिश करते हैं, जो हमारे लिए अर्थपूर्ण होता है कि हमें जैसा का तैसा प्यार और स्वीकार क्यों नहीं किया गया।

फैशन उद्योग में दुबलेपन के प्रति दीवानगी की वजह से कई महिलाएँ, जो ऐसा सोचती हैं, 'मैं उतनी बेहतर नहीं हूँ; मैं बेकार हूँ', अपने शरीरों को आत्म-घृणा के लिए केंद्रीय बिंदु के रूप में इस्तेमाल करती हैं। एक स्तर पर वे कहती हैं, 'यदि मैं बस पर्याप्त दुबली भी होती तो वे मुझे प्यार करते।' लेकिन इससे कुछ नहीं होता।

कोई भी चीज बाहर से काम नहीं करती। आत्मानुमोदन और आत्म-स्वीकार्यता इसकी कुंजी है।

आर्थराइटिस ऐसी बीमारी है, जो लगातार आलोचना से आती है। सबसे पहले अपनी आलोचना, फिर दूसरों की आलोचना। आर्थराइटिस से पीड़ित लोग अपनी ओर काफी आलोचना को प्रेरित करते हैं, क्योंकि आलोचना उनके अपने दृष्टिकोण में है। वे 'परफेक्टनिज्म', यानी हर स्थिति में हर समय बिलकुल सही होने की आवश्यकता से पीड़ित होते हैं।

क्या आप इस पृथ्वी पर किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं, जो परफेक्ट है?मैं नहीं जानती। हम ऐसे मानक क्यों निर्धारित करते हैं, जो कहते हैं कि हमें सिर्फ स्वीकार्य बनने के लिए 'महामानव' होना होगा? यह 'उतना अच्छा न होने' की एक सशक्त अभिव्यक्ति है और ढोने के लिए बहुत भारी बोझ है।

दमा को हम प्रेम को दबानेवाला मानते हैं। ऐसी भावना होती है कि आपको अपने लिए साँस लेने का अधिकार नहीं है। दमा से पीड़ित बच्चे अकसर 'अतिविकसित विवेक' से ग्रस्त होते हैं। उनके वातावरण में जो गलत लगता है, वे उसके लिए अपराध-बोध से ग्रस्त हो जाते हैं। वे खुद को 'बेकार' महसूस करते हैं और इसलिए अपराध-बोध से पीड़ित हो जाते हैं और उन्हें सजा की आवश्यकता होती है।

दमा में कभी-कभी भौगोलिक उपचार काम आते हैं, खासकर यदि परिवार साथ नहीं होता।

आम तौर पर दमा से पीड़ित बच्चे बड़े होकर अपनी बीमारी से बाहर आ जाते हैं। इसका मतलब कि वे स्कूल चले जाते हैं, शादी कर लेते हैं या घर छोड़ देते हैं और रोग गायब हो जाता है। अकसर जीवन में कभी कोई अनुभव उनके अंदर एक पुरानी भावना को जगा देता है तथा उन्हें एक और अटैक आ जाता है। जब ऐसा होता है तो वे वास्तव में वर्तमान परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं कर रहे होते हैं बल्कि उनके बचपन में जो होता था, उसकी प्रतिक्रिया में ऐसा करते हैं।

फोड़े-फुंसियाँ, खरोंच, बुखार, जख्म, पीड़ा और सूजन—ये सब शरीर में क्रोध की अभिव्यक्तियाँ हैं। क्रोध अभिव्यक्त होने का रास्ता खोज लेती है, चाहे हम उसे दबाने का कितना भी प्रयास करें। अंदर भरा धुआँ निकालना बहुत जरूरी है। हम अपने गुस्से से डरते हैं कि हम अपनी दुनिया को नष्ट न कर दें, लेकिन क्रोध को बस यह कहते हुए बाहर निकाला जा सकता है कि 'मैं इस बारे में क्रोधित हूँ।' सच है, हम अपने बॉस को हमेशा ऐसा नहीं कह सकते। लेकिन हम बिस्तर को घूँसे मार सकते हैं या कार में चिल्ला सकते हैं या टेनिस खेल सकते हैं। ये शारीरिक रूप से गुस्से को बाहर निकालने के हानि-रहित तरीके हैं।

आध्यात्मिक लोग अकसर यह मानते हैं कि उन्हें क्रोधित नहीं होना चाहिए। सच है, हम सब ऐसे समय के लिए प्रयास कर रहे हैं, जब हम अपनी भावनाओं के लिए दूसरों को दोषी न ठहराएँ; लेकिन जब तक हम वहाँ पहुँचें, तब तक इस पल में हम जो महसूस कर रहे हैं, उसे स्वीकार करना स्वस्थ आदत है।

कैंसर ऐसा रोग है, जो लंबे समय तक किसी गहरी नाराजगी द्वारा उत्पन्न होता है, जब तक कि वह पूरी तरह शरीर को नष्ट नहीं कर देता। बचपन में कुछ ऐसा होता है जो विश्वास की भावना को नष्ट कर देता है। वह अनुभव कभी भुलाया नहीं जाता और वह व्यक्ति आत्म-दया की भावना के साथ जीता है और स्थायी, अर्थपूर्ण संबंध विकसित करना और बरकरार रखना कठिन पाता है। उन विश्वास की वजह से जीवन निराशाओं का क्रम लगता है। निराशा, असहायता व क्षति की भावना सोच में व्याप्त हो जाती है और अपनी सभी समस्याओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराना आसान हो जाता है। कैंसर से पीड़ित लोग अपनी आलोचना भी बहुत करते हैं। मेरे लिए अपने आपसे प्रेम करना और खुद को स्वीकार करना कैंसर के उपचार के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण है।

मोटापा सुरक्षा की आवश्यकता का प्रतिनिधित्व करता है। हम दु:खों, कमजोरियों, आलोचना, दुर्व्यवहार, सेक्सुअलिटी और छेड़छाड़ से सुरक्षा चाहते हैं; सामान्य तौर पर और विशेष रूप से भी जीवन के डर से।

मैं मोटी नहीं हूँ, फिर भी मैंने इन वर्षों में सीखा है कि जब मैं असुरक्षित महसूस कर रही होती हूँ और सहज नहीं होती तो मेरा वजन कुछ बढ़ जाता है। जब यह असुरक्षा चली जाती है तो अतिरिक्त वजन अपने आप

कम हो जाता है।

मोटापे से लड़ना समय और ऊर्जा की बरबादी है। डाइटिंग से कोई लाभ नहीं होता। आप जैसे वह रोकते हैं, वजन वापस आ जाता है। अपने आपसे प्यार और अपने आपको स्वीकार करना, जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करना और सुरक्षित महसूस करना क्योंकि आप अपने मन की शक्ति को पहचानते हैं, सबसे बड़ी डाइटिंग है। नकारात्मक विचारों को छोड़ दें, आपका वजन अपने आप ठीक हो जाएगा।

कई माता-पिता बच्चे के मुँह में खाना ठूँसते हैं, चाहे समस्या जो भी हो। ये बच्चे बड़े होकर, जब भी उनके सामने कोई समस्या आती है, एक खुले रेफ्रिजरेटर के सामने खड़े होते हैं और यह कहते हैं, 'मैं नहीं जानता कि मैं क्या चाहता हूँ।'

मेरे लिए किसी भी प्रकार की पीड़ा अपराध-बोध का संकेत है। अपराध-बोध हमेशा सजा माँगता है और सजा से पीड़ा होती है। स्थायी पीड़ा स्थायी अपराध-बोध से आती है, जो अकसर इतनी गहरी दबी होती है कि हमें अब उसके बारे में पता भी नहीं होता।

अपराध-बोध एक पूरी तरह बेकार भावना है। वह कभी किसी को अच्छा नहीं महसूस कराता, न ही किसी परिस्थिति को बदल सकता है।

आपकी सजा अब समाप्त हो चुकी है, इसलिए अपने आपको जेल से निकालें। क्षमा करना केवल छोड़ देना और जाने देना होता है।

स्ट्रोक खून के थक्के होते हैं; मस्तिष्क में रक्त-प्रवाह में संकुचन जो मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति रोक देता है।

मस्तिष्क शरीर का कंप्यूटर है। रक्त खुशी है। शिराएँ और धमनियाँ खुशी के मार्ग हैं। सबकुछ प्रेम के नियमों तथा क्रिया के अंतर्गत काम करता है। इस ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता के हर कण में प्रेम है। प्रेम और खुशी को अनुभव किए बिना ठीक से काम करना असंभव है।

नकारात्मक सोच मस्तिष्क को अवरुद्ध कर देता है और प्रेम तथा खुशी को मुक्त व खुले रूप से प्रवाहित होने का अवसर नहीं मिलता।

हास्य को यदि मुक्त और मूर्खतापूर्ण होने न दिया जाए तो वह खुलकर प्रवाहित नहीं हो सकता। यही बात प्रेम और खुशी के साथ है। जीवन दु:खमय नहीं है जब तक कि हम उसे ऐसा न बनाएँ, जब तक कि हम उसे इस रूप में देखना न चाहें। हम छोटे से दु:ख में भारी विपदा तलाश सकते हैं और हम बड़ी-से-बड़ी त्रासदी में थोड़ी सी खुशी ढूँढ़ सकते हैं। यह हमारे ऊपर है।

कभी-कभी हम अपने जीवन को एक खास दिशा में जाने के लिए विवश करते हैं, जब वह हमारे हित में नहीं होता। कभी-कभी हम बिलकुल भिन्न दिशा में जाने के लिए अपने आपको विवश करने के लिए, अपनी जीवन-शैली का पुनर्मूल्यांकन करने के लिए दवाब उत्पन्न करते हैं।

शरीर की अकड़न मन-मस्तिष्क की अकड़न होती है। डर हमें पुराने तरीकों से चिपके रहने के लिए प्रेरित करता है और हमें लचीला होना कठिन लगता है। यदि हम मानते हैं कि कुछ करने के लिए 'केवल एक रास्ता' है तो हम अकसर खुद को सख्त बनता हुआ देखते हैं। हमें हमेशा कुछ करने के लिए दूसरा रास्ता मिल सकता है। वर्जीनिया साटिर और बरतन धोने के उनके 250 तरीके याद कीजिए।

ध्यान दीजिए कि शरीर में अकड़न कहाँ पर है, मानसिक दृष्टिकोण की मेरी सूची में उसे देखें और वह बताएगा कि अपने मन में आप कहाँ पर सख्त और अड़ियल हैं।

सर्जरी का अपना स्थान है। वह टूटी हड्डियों और दुर्घटनाओं तथा ऐसी स्थितियों के लिए अच्छी है। इन स्थितियों में ऑपरेशन आसान हो सकता है और सारा मानसिक उपचार कार्य इस बात का ध्यान रखने में केंद्रित किया जा सकता है कि वह स्थिति फिर से उत्पन्न न हो।

चिकित्सा जगत् में हर दिन अधिक-से-अधिक असाधारण लोग आ रहे हैं जो मानवता की सेवा करने में पूर्ण रूप से समर्पित हैं। अधिक-से-अधिक चिकित्सक उपचार के होलिस्टिक (संपूर्ण) तरीकों की ओर मुड़ रहे हैं, यानी वे पूरे व्यक्ति का इलाज करते हैं। फिर भी अधिकतर डॉक्टर किसी बीमारी के कारण पर ध्यान नहीं देते; वे सिर्फ लक्षणों, प्रभावों का उपचार करते हैं।

वे ऐसा दो रूपों में से एक में करते हैं—वे जहर देते हैं या काटते हैं। सर्जन काटते हैं और यदि आप सर्जन के पास जाते हैं, वे सामान्यत: काटने की सिफारिश करते हैं। हालाँकि, यदि सर्जरी का फैसला किया गया है तो खुद को उस अनुभव के लिए तैयार करें, ताकि वह यथासंभव आसानी से हो सके और आप यथासंभव तेजी से ठीक हो सकें।

सर्जन और स्टाफ को इसमें अपनी मदद करने को कहें। ऑपरेशन कक्षों में सर्जन और उनका स्टाफ अकसर इस बात से अनजान होता है कि हालाँकि रोगी अचेत है, पर वह अवचेतन स्तर पर, कही जा रही हर बात सुन और समझ सकता है।

मैंने एक आधुनिक नेता को यह कहते सुना कि उन्हें किसी आपातकालीन सर्जरी की आवश्यकता थी और ऑपरेशन से पहले उन्होंने सर्जन तथा एनेस्थीसियोलॉजिस्ट से बात की। उन्होंने उन्हें ऑपरेशन के दौरान सुगम संगीत बजाने को और लगतार उनसे तथा एक-दूसरे से सकारात्मक बातें करने को कहा। उन्होंने रिकवरी कक्ष में नर्स से ऐसा ही करने को कहा, इसलिए ऑपरेशन आसानी से हो गया और उसकी रिकवरी तेज और सहज थी।

अपने ग्राहकों को मैं हमेशा सुझाव देती हूँ कि वे ऐसी प्रतिज्ञा करें, 'अस्पताल में मुझे स्पर्श करनेवाला हर हाथ मेरा उपचार करता है और सिर्फ प्रेम अभिव्यक्त करता है' और 'ऑपरेशन तेजी से, आसानी से और बिलकुल सही ढंग से होता है।' एक और शपथ यह है, 'मैं हर समय पूरी तरह सहज हूँ।'

सर्जरी के बाद जितना संभव हो, कुछ सौम्य और खुशनुमा संगीत बजने दें और अपने आपको आश्वस्त करें, 'मैं तेजी से, सहज रूप में और सही ढंग से ठीक हो रहा हूँ'। अपने आपसे कहें, 'हर दिन मैं और बेहतर महसूस कर रहा हूँ।'

यदि कर सकें तो अपने लिए सकारात्मक निश्चयों की शृंखला का एक टेप तैयार करें। अस्पताल में अपना टेप रिकॉर्डर ले जाएँ और आराम करने और ठीक होने की प्रक्रिया के दौरान उसे बार-बार सुनें। पीड़ा पर नहीं, अनुभूतियों पर ध्यान दें। अपने हृदय से प्रेम को अपनी बाँहों और हाथों से होकर प्रवाहित होने की कल्पना करें। जिस अंग का उपचार हो रहा है, उस पर हाथ रखें और उस स्थान से कहें, 'मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ और मैं तुम्हें अच्छा होने में मदद कर रहा हूँ।'

शरीर में सूजन भावनात्मक विचारों में अवरुद्ध होने और ठहराव को दरशाता है। हम ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न करते हैं, जिनमें हमें चोट पहुँचती है और हम उन यादों से चिपके रहते हैं। सूजन अकसर दबे हुए आँसुओं, अवरुद्ध और फँसा हुआ महसूस करने या अपने प्रतिबंधों के लिए दूसरों को दोषी ठहराने से होता है।

अतीत को छोड़ दें, उसे धुल जाने दें। अपनी शक्ति वापस लें। जो आप नहीं चाहते, उस पर निर्भर होना बंद कर दें। आप जो चाहते हैं, उसे उत्पन्न करने के लिए अपने मस्तिष्क का इस्तेमाल करें। अपने आपको जीवन की लहर के साथ आगे बढ़ने दें।

ट्यूमर झूठा विकास है। एक सीप रेत का एक छोटा सा कण लेती है और अपने आपको सुरक्षित करने के लिए उसके आस-पास एक कठोर और चमकीली परत विकसित कर देती है। हम उसे मोती कहते हैं और उसे बहुत खूबसूरत मानते हैं।

हम किसी पुरानी चोट को अपना लेते हैं और उसका पालन-पोषण करते हैं और उससे पपड़ी उतारते रहते

हैं, समय आने पर हमें ट्यूमर हो जाता है।

मैं इसे पुरानी फिल्म चलाना कहती हूँ। मेरा मानना है कि महिलाओं में गर्भाशय में बहुत सारे ट्यूमर होने का कारण यह है कि वे किसी भावनात्मक चोट, अपने स्त्रीत्व पर हुए प्रहार को अपना लेती हैं और उसे पालती-पोसती हैं। मैं इसे 'उसने मेरे साथ बुरा किया' सिंड्रोम कहती हूँ।

सिर्फ किसी रिश्ते के खत्म हो जाने का मतलब यह नहीं है कि हमारे साथ कुछ गलत है, न ही वह हमारा महत्त्व कम कर देता है।

क्या हुआ, यह महत्त्वपूर्ण नहीं है; हम उसके प्रति कैसी प्रतिक्रिया व्यक्त कर रहे हैं, वह मायने रखता है। हम सब अपने सभी अनुभवों के लिए स्वयं जिम्मेदार हैं। अपनी ओर अधिक प्रेम भरे व्यवहार को आकर्षित करने के लिए आपको अपने बारे में किन धारणाओं को बदलने की जरूरत है?

❑

इस जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।
मैं अपने शरीर को एक अच्छा मित्र मानता हूँ।
मेरे शरीर की हर कोशिका में दिव्य ज्ञान है।
मैं सुनता हूँ, जो वह मुझे बताता है और जानता हूँ कि उसकी सलाह सही है
मैं हमेशा सुरक्षित हूँ और दिव्य शक्ति द्‌वारा सुरक्षित और प्रेरित हूँ
मैं स्वस्थ और मुक्त रहना चाहता हूँ
मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

सूची के बारे में

इस सूची में पिछला बड़ा संशोधन वर्ष 1988 में हुआ था। मुझे अब भी नई बीमारियों, जैसे फाइब्रोमाइल्जिया के लिए मानसिक दृष्टिकोण के बारे में पूछने वाले मेल आते हैं। हालाँकि, मुझे और दृष्टिकोण जोड़ने की कोई आवश्यकता नहीं लगती।

मैंने यह सीखा है कि रोगों को उत्पन्न करनेवाले सिर्फ दो मानसिक प्रारूप हैं—भय और क्रोध। क्रोध अधीरता, चिढ़, कुंठा, आलोचना, नाराजगी, ईर्ष्या या कड़वाहट के रूप में प्रदर्शित होता है। ये सब विचार शरीर को विषैला बनाते हैं। जब हम इस बोझ को छोड़ते हैं तो हमारे शरीर के सभी अंग ठीक से कार्य करना शुरू कर देते हैं। भय किसी प्रकार का तनाव, व्याकुलता, बेचैनी, चिंता, संदेह, असुरक्षा, पर्याप्त अच्छा महसूस न करना या अयोग्य महसूस करना होता है। क्या आप इनमें से कोई विचार रखते हैं? यदि हम स्वस्थ होना चाहते हैं तो हमें भय के बदले विश्वास को लाना चाहिए।

किस चीज में विश्वास? जीवन में विश्वास मैं मानती हूँ कि हम एक 'सकारात्मक' ब्रह्मांड में रहते हैं। चाहे हम जो भी मानना या सोचना चाहें, ब्रह्मांड हमें हमेशा 'हाँ' कहता है। यदि हम गरीबी के बारे में सोचते हैं तो ब्रह्मांड उसे 'हाँ' कहता है। यदि हम संपन्नता के बारे में सोचते हैं तो ब्रह्मांड उसे 'हाँ' कहता है। इसलिए हम यह सोचना और मानना चाहते हैं कि हमें स्वस्थ रहने का अधिकार है कि स्वास्थ्य हमारे लिए स्वाभाविक बात है। ब्रह्मांड हमारा समर्थन करेगा और इस धारणा को 'हाँ' कहेगा। 'हाँ कहनेवाला व्यक्ति' बनें और जान जाएँ कि आप एक 'हाँ' कहनेवाली दुनिया में रहते हैं और ब्रह्मांड भी हाँ कह रहा है।

यदि आपको कोई ऐसी बीमारी है, जो यहाँ पर सूचीबद्ध नहीं है तो खुद अपनी जाँच करें और उपचार करें। खुद से पूछें, 'क्या यह भय का एक रूप है, या यह क्रोध का एक रूप है?क्या आप उन विचारों को छोड़ने के लिए तैयार हैं?क्या आप इन विचारों के बदले सकारात्मक निश्चय करना चाहते हैं? अपने आपसे प्यार करने से भी आप अपने शरीर के उपचार में बहुत योगदान दे सकते हैं, क्योंकि प्रेम उपचार करता है।

तो आप अपने आपसे किस प्रकार प्रेम करते हैं? सबसे पहले और सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अपनी और दूसरों की हर प्रकार की आलोचना करना छोड़ दें। आप जैसे हैं, उसी रूप में अपने आपको स्वीकार करें। अपनी जितनी प्रशंसा कर सकें, करें। आलोचना अंदरूनी उत्साह को तोड़ देता है; प्रशंसा उसे बनाता है। अकसर दर्पण में खुद को देखें और बस यह कहें, 'मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, मैं वास्तव में तुम्हें प्रेम करता हूँ।' यह शुरू में कठिन लग सकता है, लेकिन अभ्यास करते रहें और जल्दी ही आपको यही लगेगा और आप अपने शब्दों को महसूस करने लगेंगे। अपने आपको यथासंभव प्रेम करें और जीवन इस प्रेम को आपको वापस कर देगा।

वैसे, फाइब्रोमाइल्जिया एक प्रकार का भय है, जो तनाव के कारण अत्यधिक दबाव के रूप में प्रदर्शित होता है।

—लुइस हे

❑

सूची

'मैं स्वस्थ, संपूर्ण और परिपूर्ण हूँ।'

जैसे-जैसे आप मेरी पुस्तक 'हील योर बॉडी' से ली गई निम्नलिखित सूची को पढ़ें तो देखिए कि आपको जो बीमारियाँ रही हैं या अभी हैं और मैंने जो संभावित कारण बताए हैं, उनके बीच आप कोई संबंध पाते हैं या नहीं।

जब भी आपको कोई शारीरिक समस्या हो तो इस सूची को इस्तेमाल करने का एक अच्छा तरीका है—

1. मानसिक कारण को देखें। देखें कि वह आपके लिए सच हो सकता है। यदि नहीं तो चुपचाप बैठें और अपने आपसे पूछें, 'मेरे कौन से विचार हैं, जिन्होंने इस कारण को जन्म दिया?'
2. अपने आपसे दुहराएँ, 'मैं अपनी चेतना में इस दृष्टिकोण को छोड़ना चाहता हूँ, जिसने इस स्थिति को उत्पन्न किया है।'
3. नई विचार-प्रक्रिया को अपने सामने कई बार दुहराएँ।
4. कल्पना कीजिए कि आप उपचार की प्रक्रिया में हैं।

जब भी आप अपनी स्थिति के बारे में सोचें, इस प्रक्रिया को दुहराएँ।

❑

समस्या : पेट में मरोड़

संभावित कारण : भय। प्रक्रिया को रोकना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की प्रक्रिया में विश्वास करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : फोड़े

संभावित कारण : चोटों, अपमानों और प्रतिशोध की भावनाएँ विकसित करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने विचारों को स्वतंत्र करना चाहता हूँ। अतीत गुजर चुका है। मैं अब शांत हूँ।

समस्या : दुर्घटनाएँ

संभावित कारण : अपने लिए बोलने में असमर्थता। अधिकारियों के खिलाफ विद्रोह। हिंसा में विश्वास।

नई विचार प्रक्रिया : मैं इसे उत्पन्न करनेवाले अपने विचारों को छोड़ता हूँ। मैं शांत हूँ। मैं महत्त्वपूर्ण हूँ।

समस्या : दर्द

संभावित कारण : प्रेम की चाह। बाँहों में लिये जाने की चाह।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्यार और स्वीकार करता हूँ। मैं दूसरों से प्रेम करता हूँ और प्रेम किए जाने योग्य हूँ।

समस्या : मुहाँसे

संभावित कारण : अपने आपको स्वीकार न करना। खुद को पसंद न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की दिव्य अभिव्यक्ति हूँ। मैं जहाँ और जैसा हूँ स्वयं को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। के योग्य हूँ।

समस्या : लत

संभावित कारण : अपने आपसे भागना। भय। खुद से प्रेम करने का तरीका पता न होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब जान गया हूँ कि मैं कितना अच्छा हूँ। मैं अपने आप से प्यार करता हूँ और आनंद उठाना चाहता हूँ।

समस्या : एडिसंस रोग देखिए : एड्रिनल संबंधी समस्याएँ

संभावित कारण : गंभीर भावनात्मक कुपोषण। अपने आप पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्यार से अपने शरीर, अपने मन और अपनी भावनाओं का खयाल रखता हूँ।

समस्या : कंठ शूल

संभावित कारण : परिवार में अनबन, बहस, बच्चे को अवांछित महसूस होना।

नई विचार प्रक्रिया : यह बच्चा वांछनीय है और हम इसे गहराई से प्रेम करते हैं।

समस्या : एड्रिनल संबंधी समस्याएँ। देखें : एडिसंस रोग, कुशिंग रोग

संभावित कारण : हार मान लेना। अपना खयाल न करना। बेचैनी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं स्वयं को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मेरे लिए अपना खयाल रखना सुरक्षित है।

समस्या : बढ़ती उम्र की समस्याएँ

संभावित कारण : सामाजिक आस्थाएँ। पुरानी सोच। अपना व्यक्तित्व दरशाने से भय। वर्तमान को नकारना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं हर आयु में खुद से प्रेम और अपने आपको स्वीकार करता हूँ। जीवन का हर क्षण बिलकुल पूर्ण है।

समस्या : एड्स

संभावित कारण : असहाय और निराश महसूस करना। कोई खयाल नहीं रखता। अच्छा न होने की सशक्त धारणा। अपने आपको नकारना। यौन संबंधी अपराध-बोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं ब्रह्मांड का एक हिस्सा हूँ। मैं महत्त्वपूर्ण हूँ और जीवन मुझे प्यार करता है। मैं शक्तिशाली और सक्षम हूँ। मैं अपने आप को पूरी तरह से प्रेम और अपनी सराहना करता हूँ।

समस्या : शराबखोरी

संभावित कारण : मैं बेकार हूँ। निरर्थकता, अपराध-बोध, अपर्याप्तता, अपने आपको खारिज करने की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं वर्तमान में जीता हूँ। हर क्षण नया है। मैं अपना महत्त्व देखना चाहता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : एलर्जी—देखें : परागज

संभावित कारण : आपको किस चीज से एलर्जी है? अपनी

नई विचार प्रक्रिया : दुनिया सुरक्षित और मित्रवत् है। मैं सुरक्षित हूँ। मैं जीवन के साथ

समस्या : ज्वर (हे फीवर)

संभावित कारण : शक्ति से इनकार करना।

नई विचार प्रक्रिया : शांतिपूर्ण हूँ।

समस्या : अल्जाइमर रोग देखें : मनोभ्रंश, बुढ़ापा

संभावित कारण : दुनिया से उसके वास्तविक रूप में से इनकार। निराशा और असहायता। क्रोध।व्यवहार रखने

नई विचार प्रक्रिया : जीवन का अनुभव करने के लिए मेरे पास हमेशा एक नया और बेहतर रास्ता है। मैं अतीत को माफ करता हूँ और छोड़ता हूँ। मैं खुशी की ओर बढ़ता हूँ।

समस्या : मासिक स्रावरोध देखें : स्त्री रोग, मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ

संभावित कारण : स्त्री होने में अरुचि। अपने आपको पसंद न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने अस्तित्व से खुश हूँ। मैं जीवन की एक खूबसूरत अभिव्यक्ति हूँ, जो हमेशा उपयुक्त रूप से प्रवाहित होती है।

समस्या : स्मृति-लोप

संभावित कारण : भय। जीवन से भागना। अपने लिए खड़े होने में असमर्थता।

नई विचार प्रक्रिया : बुद्धिमत्ता, साहस और आत्मविश्वास हमेशा मेरे साथ होते हैं। जीवित रहना सुरक्षित है।

समस्या : एमियोट्रोफिक लेटरल कलेरोसिस (लो गैहरिग्स रोग)

संभावित कारण : अपने महत्त्व को स्वीकार करने में अनिच्छा। सफलता को नकारना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जानता हूँ कि मैं महत्त्वपूर्ण हूँ। मेरे लिए सफल होना सुरक्षित है। जीवन को मुझसे प्रेम है।

समस्या : एनीमिया (रक्ताल्पता)

संभावित कारण : 'हाँ, लेकिन' वाला रवैया। खुशी का अभाव, जीवन का डर, अच्छा महसूस न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे लिए जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में खुशी का अनुभव करना सुरक्षित है। मैं जीवन से प्रेम करता हूँ।

समस्या : टखना

संभावित कारण : लचीलेपन का अभाव और अपराध-बोध। टखने खुशी प्राप्त करने की क्षमता को दरशाते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन में खुश होने का हकदार हूँ। मैं जीवन की हर खुशी को स्वीकार करता हूँ।

समस्या : एनोरेक्टल ब्लीडिंग (हीमेटोचीजिया)

संभावित कारण : क्रोध और कुंठा।

नई विचार प्रक्रिया : मुझे जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास है। मेरे जीवन में सिर्फ सही और अच्छी चीज हो रही है।

समस्या : एनोरेक्सिया देखें : क्षुधा का अभाव

संभावित कारण : अपने आपको नकारना। अत्यंत भय। आत्म-घृणा और अस्वीकृति।

नई विचार प्रक्रिया : अपना अस्तित्व सुरक्षित है। मैं इस रूप में अद्‌भुत हूँ। मैं जीवित रहना चाहता/चाहती हूँ। मैं खुशी और आत्म-स्वीकार्यता को चुनता/चुनती हूँ।

समस्या : गुदा देखें : बवासीर फोड़े ब्लीडिंग देखें : एनोरेक्टल ब्लीडिंग नासूर

संभावित कारण : निकलने का बिंदु, कूड़ा डालने का स्थान। आप जो चीज नहीं छोड़ना चाहते, उसके संबंध में क्रोध। बेकार चीज को पूरी तरह न त्यागना। अतीत की गंदगी को पकड़े रहना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आसानी और सहजता से वह सब छोड़ता हूँ, जिसकी अब मुझे जीवन में आवश्यकता नहीं है।अतीत को भूल जाना सुरक्षित है। मुझे जिस चीज की आवश्यकता नहीं है, बस वह मेरे शरीर से जा रहा है। मैं प्यार से अतीत को छोड़ता हूँ। मैं मुक्त हूँ। मैं प्रेम हूँ।

समस्या : खुजली दर्द

संभावित कारण : अतीत को लेकर अपराध-बोध। पछतावा अपराध-बोध। सजा की इच्छा। अच्छा महसूस न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्यार से अपने आपको क्षमा करता हूँ। मैं मुक्त हूँ। अतीत बीत चुका है। मैं अपने आपको वर्तमान में प्यार और स्वीकार करना चाहता हूँ।

समस्या : चिंता

संभावित कारण : जीवन के प्रवाह और प्रक्रिया पर विश्वास न होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद से प्रेम और अपने आपको स्वीकार करता हूँ तथा जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : उदासीनता

संभावित कारण : भावनाओं का विरोध। निष्क्रिय हो जाना। भय।

नई विचार प्रक्रिया : महसूस करना सुरक्षित है। मैं जीवन के प्रति खुला दृष्टिकोण रखता हूँ। मैं जीवन का अनुभव करने का इच्छुक हूँ।

समस्या : अपेंडिसाइटिस

संभावित कारण : भय। जीवन का भय। अच्छाई के प्रवाह को अवरुद्ध करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं आराम महसूस करता हूँ और जीवन को खुशी से आगे बढ़ने देता हूँ।

समस्या : भूख अधिक भूख लगना

संभावित कारण : भय। सुरक्षा की आवश्यकता महसूस करना। भावनाओं को नियंत्रित करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। भावनाएँ महसूस करना सुरक्षित है। मेरी भावनाएँ सामान्य और स्वीकार्य हैं।

समस्या : भूख की कमी देखें : एनोरेक्सिया

संभावित कारण : भय। अपने आपको सुरक्षित करना। जीवन पर भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं स्वयं से प्रेम और अपने अस्तित्व को स्वीकार करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ। जीवन सुरक्षित और खुशहाल है।

समस्या : बाँह (हें)

संभावित कारण : जीवन के अनुभवों को ग्रहण करने की क्षमता को दरशाती हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सहजता व खुशी से प्रेमपूर्वक अपने अनुभवों को ग्रहण और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : धमनियाँ

संभावित कारण : जीवन की खुशियों को वहन करती हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रसन्नता से भरा हुआ हूँ। वह मेरे दिल की हर धड़कन के साथ मेरे अंदर प्रवाहित होता है।

समस्या : धमनी काठिन्य (आर्टिरियोक्लेरोसिस)

संभावित कारण : प्रतिरोध, तनाव, सख्त संकीर्णता, उत्तम को देखने से इनकार करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन और खुशी को अपनाने के लिए पूर्णरूप से तैयार हूँ। मैं प्रेम से देखना चाहता हूँ।

समस्या : आर्थरिटिक फिंगर्स

संभावित कारण : सजा देने की इच्छा, दोषारोपण, खुद को पीड़ित मानना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम और समझ के साथ देखता हूँ। मैं अपने सभी अनुभवों को प्रेम की रोशनी में रखता हूँ।

समस्या : संधिशोथ (आर्थराइटिस) देखें : जोड़

संभावित कारण : यह महसूस होना कि कोई प्यार नहीं करता। आलोचना, नाराजगी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम हूँ। मैं अब खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं दूसरों को प्रेम से देखता हूँ।

समस्या : श्वासावरोध देखें : साँस लेने संबंधी समस्याएँ, हाइपरवेंटिलेशन

संभावित कारण : भय। जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास न करना। बचपन में अटके रहना।

नई विचार प्रक्रिया : बड़े होने में कोई डर नहीं है। दुनिया सुरक्षित है। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : दमा शिशुओं व बच्चों में

संभावित कारण : प्रेम को दबाना। अपने अस्तित्व के लिए साँस लेने में असमर्थता। दम घुटना। आँसुओं को दबाना।

नई विचार प्रक्रिया : अब अपने जीवन का भार लेना मेरे लिए सुरक्षित है। मैं मुक्त होना चाहता हूँ

समस्या : एथलीट्स फुट

संभावित कारण : स्वीकार न किए जाने पर कुंठा। सहजता से आगे बढ़ने में असमर्थता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अपने आपको आगे जाने की अनुमति देता हूँ। आगे बढ़ने में कोई भय नहीं है।

समस्या : पीठ

संभावित कारण : जीवन के समर्थन का प्रतिनिधित्व करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जानता हूँ कि जीवन हमेशा मेरा समर्थन करता है।

समस्या : पीठ संबंधी समस्याएँ निचला भाग, मध्य भाग, ऊपरी भाग

संभावित कारण : पैसे का डर। वित्तीय सहयोग का अभाव। अपराध-बोध। अतीत में अटके रहना। 'मेरी पीठ से उतरो'। आर्थिक सहयोग का अभाव। यह महसूस न करना कि कोई प्यार नहीं करता। प्रेम को दबाकर रखना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ। मेरी हर आवश्यकता की पूर्ति होती है। मैं सुरक्षित हूँ। मैं अतीत को छोड़ता हूँ। मैं अपने दिल में प्यार लेकर आगे बढ़ने के लिए स्वतंत्र हूँ। मैं खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। जीवन मुझे समर्थन और प्यार देता है।

समस्या : साँसों की दुर्गंध देखें : हेलिटोसिस

संभावित कारण : क्रोध और प्रतिशोध के विचार। अनुभवों द्वारा पीछा करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम के साथ अतीत को छोड़ता हूँ। मैं सिर्फ प्यार व्यक्त करना चाहता हूँ।

समस्या : संतुलन खो देना

संभावित कारण : बिखरे हुए विचार। एकाग्रता का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षा में ध्यान केंद्रित करता हूँ और अपने जीवन की संपूर्णता को स्वीकार करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : गंजापन

संभावित कारण : भय। तनाव। सबकुछ को नियंत्रित करने का प्रयास करना। जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं जीवन पर विश्वास करता हूँ।

समस्या : बिस्तर गीला करना (ऐनूरैसिस)

संभावित कारण : माता-पिता, आमतौर पर पिता का भय।

नई विचार प्रक्रिया : इस बच्चे को करुणा और समझदारी के साथ प्रेम की जरूरत है। सब कुशल है।

समस्या : डकार

संभावित कारण : भय। जीवन को अधिक तेजी से निगलना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जो भी करना चाहता हूँ, उसके लिए काफी समय और स्थान है। मैं सहज हूँ।

समस्या : बेल्स पाल्सी देखें : पाल्सी, लकवा

संभावित कारण : क्रोध पर अति नियंत्रण। भावनाओं को व्यक्त करने की अनिच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : मुझे भावनाएँ व्यक्त करने में कोई डर नहीं है। मैं अपने आपको माफ करता हूँ।

समस्या : जन्म

संभावित कारण : जीवन के चलचित्र के इस भाग में प्रवेश का प्रतिनिधि।

नई विचार प्रक्रिया : यह शिशु अब एक खुशहाल और अद्‌भुत नया जीवन शुरू कर रहा है। सब कुशल है।

समस्या : विकार

संभावित कारण : कार्मिक। आपने इस रूप में आना चुना है। हम अपने माता-पिता और अपने बच्चों को चुनते हैं। अपूर्ण कार्य।

नई विचार प्रक्रिया : हमारी विकास-प्रक्रिया के लिए हर अनुभव बिलकुल उपयुक्त है। मैं जहाँ हूँ, वहाँ मैं शांति से हूँ।

समस्या : दंश, पशु, कीड़ा

संभावित कारण : भय। हर मामूली चीज के लिए तैयार। क्रोध का अंदर की ओर मुड़ना। सजा की जरूरत छोटी चीजों पर अपराध-बोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद को माफ करता हूँ और अब खुद को अधिक प्रेम करता हूँ। मैं मुक्त हूँ। मैं सभी के चिड़चिड़ेपन से मुक्त हूँ। सब कुशल है।

समस्या : ब्लैकहेड

संभावित कारण : क्रोध के छोटे आवेग।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने विचारों को शांत करता हूँ और मैं शांत हूँ।

समस्या : ब्लाडर संबंधी समस्याएँ (सिस्टाइटिस)

संभावित कारण : बेचैनी। पुराने विचारों को न छोड़ना। धारणाओं को छोड़ने में भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सहज रूप से तथा आसानी से पुराने विचारों को छोड़ता हूँ और अपने जीवन में नवीन विचारों का स्वागत करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : रक्तस्राव

संभावित कारण : समाप्त होती खुशी। क्रोध। लेकिन कहाँ?

नई विचार प्रक्रिया : मैं लयबद्ध रूप में व्यक्त और प्राप्त करता जीवन की खुशी हूँ।

समस्या : मसूड़ों से खून आना

संभावित कारण : जीवन में किए गए निर्णय पर प्रसन्नता का अभाव

नई विचार प्रक्रिया : मैं मानता हूँ कि मेरे जीवन में हमेशा सही चीज हो रही है। मैं शांत हूँ।

समस्या : फफोले

संभावित कारण : प्रतिरोध। भावनात्मक सुरक्षा का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सहजता से जीवन के प्रवाह और हर नए अनुभव के साथ आगे बढ़ता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : रक्त

संभावित कारण : शरीर में मुक्त रूप से प्रवाहित होती प्रसन्नता का प्रतिनिधित्व करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं व्यक्त और प्राप्त जीवन की खुशी हूँ।

समस्या : रक्तचाप, उच्च, (हाइपरटेंशन), निम्न

संभावित कारण : लंबे समय से जारी भावनात्मक समस्या, जिसका समाधान नहीं हुआ। बचपन में प्रेम का अभाव। हार मानना। 'लाभ क्या है? जो भी हो, यह काम नहीं होगा।'

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुशी से अतीत को छोड़ता हूँ। मैं शांत हूँ। मैं अब खुशहाल वर्तमान में रहना चाहता हूँ। मेरा जीवन एक खुशी है।

समस्या : रक्त संबंधी समस्याएँ देखें : ल्यूकीमिया

संभावित कारण : खुशी का अभाव। विचारों के परिसंचरण का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : नए प्रसन्न विचार मेरे भीतर स्वतंत्र रूप से संचरित हो रहे हैं।

समस्या : रक्त की कमी, देखें : एनीमिया थक्के बनना

संभावित कारण : खुशी के प्रवाह को बंद करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने अंदर नए जीवन को जगा रहा हूँ। मैं प्रवाहित हो रहा हूँ।

समस्या : शरीर की दुर्गंध

संभावित कारण : भय। अपने आपको नापसंद करना। दूसरों का भय

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : फोड़ा (फुंसियाँ)

संभावित कारण : क्रोध। उबल जाना। खौलना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम व खुशी को अभिव्यक्त करता हूँ और मैं शांत हूँ।

समस्या : हड्डियाँ देखें : कंकाल

संभावित कारण : ब्रह्मांड की संरचना का प्रतिनिधित्व करती हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी संरचना बिलकुल सही है और मैं संतुलित हूँ।

समस्या : अस्थि-मज्जा (बोन मैरो)

संभावित कारण : अपने बारे में सबसे गहरी धारणाओं को दरशाता है। आप अपना समर्थन और देखभाल कैसे करते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : दिव्य भावना मेरे जीवन की संरचना है। मैं सुरक्षित हूँ, सब मुझे प्रेम करते हैं और पूरी तरह समर्थन देते हैं।

समस्या : हड्डियों की समस्याएँ टूटना/फ्रैक्चर

संभावित कारण : प्रभुत्व के खिलाफ विद्रोह।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी दुनिया में, मेरा अपना प्रभुत्व है, क्योंकि मैं ही हूँ, जो अपने मस्तिष्क से सोचता हूँ।

समस्या : विकृति देखें : ऑस्टियोमाइलाइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस

संभावित कारण : मानसिक दबाव और सख्ती। मांसपेशियाँ फैल नहीं सकतीं। मानसिक गतिशीलता का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन में अच्छी तरह साँस लेता हूँ। मैं आराम से हूँ और जीवन के प्रवाह तथा प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ।

समस्या : मल-समस्याएँ

संभावित कारण : व्यर्थ वस्तुओं के त्याग को प्रदर्शित करता है। पुरानी और अब अनावश्यक हो चुकी चीजों को छोड़ने का भय।

नई विचार प्रक्रिया : जाने देना आसान है। मैं मुक्त रूप से तथा आसानी से पुरानी चीजों को छोड़ता हूँ और खुशी से नए का स्वागत करता हूँ।

समस्या : मस्तिष्क

संभावित कारण : कंप्यूटर, स्विच बोर्ड जैसा है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने मस्तिष्क को प्रेम से संचालित करता हूँ।

समस्या : ट्यूमर

संभावित कारण : गलत कंप्यूटराइज्ड धारणाएँ। जिद। पुराने विचारों को बदलने से इनकार करना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे लिए अपने मस्तिष्क के कंप्यूटर को फिर से प्रोग्राम करना आसान है। पूरा जीवन परिवर्तन है और मेरा मस्तिष्क चिर नवीन है।

समस्या : स्तन

संभावित कारण : ममता और पालन-पोषण तथा पोषण को दरशाता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं पूर्ण संतुलन में पोषण लेता और देता हूँ।

समस्या : स्तन संबंधी समस्याएँ सिस्ट, गाँठ, दर्द

संभावित कारण : अपने आपको पोषण देने से इनकार। हर किसी को अपने से पहले मानना। अधिक ममता देना। अतिसंरक्षण। प्रभावी होने की प्रवृत्ति।

नई विचार प्रक्रिया : मैं महत्त्वपूर्ण हूँ। मैं गिनती में हूँ। मैं अब प्रेम व खुशी से अपनी देखभाल करती हूँ और अपना पोषण करती हूँ। मैं दूसरों को उनकी आजादी से काम करने देती हूँ। हम सब सुरक्षित और स्वतंत्र हैं।

समस्या : साँस

संभावित कारण : जीवन में ग्रहण करने की क्षमता को प्रदर्शित करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन से प्रेम करता हूँ। जीने में कोई भय नहीं है।

समस्या : श्वास संबंधी समस्याएँ देखें : श्वासावरोध, हाइपरवेंटिलेशन

संभावित कारण : पूर्णरूप से जीवन जीने से भय या इनकार। जगह घेरने या यहाँ तक कि अपने अस्तित्व के अधिकार को न मानना।

नई विचार प्रक्रिया : पूर्णरूप से जीवन जीना मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं प्रेम किए जाने योग्य हूँ। मैं अब जीवन को पूरी तरह जीना चाहता हूँ।

समस्या : ब्राइट्स रोग देखें : नेफ्राइटिस

संभावित कारण : उस बच्चे की तरह महसूस करना, जो कोई काम ठीक नहीं कर सकता और प्रतिभाशाली नहीं है। विफल होने की, क्षति की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद को प्रेम करता हूँ और पसंद करता हूँ। मैं अपना खयाल रखता हूँ। मैं हर समय पूर्ण हूँ।

समस्या : ब्रोंकाइटिस देखें : श्वसन रोग

संभावित कारण : परिवार का दूषित माहौल। बहस और चिल्लाना। कभी-कभार मौन।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे अंदर और मेरे आस-पास शांति व सद्भावना है। सब कुशल है।

समस्या : खरोंचें (एकीमोसेस)

संभावित कारण : जीवन में छोटे-मोटे धक्के खाना। खुद को सजा देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद को प्यार करता हूँ और अपना सम्मान करता हूँ। मैं स्वयं के प्रति दयालु और सौम्य हूँ। सब कुशल है।

समस्या : क्षुधातिशय (बुलीमिया)

संभावित कारण : निराशामय भय। लगातार अपने प्रति नफरत का भाव ठूसना और शुद्धीकरण।

नई विचार प्रक्रिया : मैं स्वयं जीवन द्वारा प्रेम, पोषण और सहयोग प्राप्त कर रहा हूँ। मेरे लिए जीवित रहना सुरक्षित है।

समस्या : गोखरू

संभावित कारण : जीवन के अनुभवों का सामना करने में खुशी का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के अद्भुत अनुभवों का स्वागत करने के लिए खुशी से आगे की ओर दौड़ता हूँ।

समस्या : जलन

संभावित कारण : क्रोध। गुस्से से जलना, कुढ़ना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने अंदर और अपने वातावरण में केवल शांति और सद्भाव उत्पन्न करता हूँ। मैं अच्छा महसूस करने के योग्य हूँ।

समस्या : बर्साइटिस

संभावित कारण : दबाया हुआ गुस्सा। किसी को पीटने की इच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : प्रेम सभी प्रकार की अवांछित चीजों को समाप्त कर देता है।

समस्या : नितंब

संभावित कारण : शक्ति को प्रदर्शित करता है। ढीले नितंब का अर्थ होता है शक्ति की क्षति।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी शक्ति को बुद्धिमत्ता से इस्तेमाल करता हूँ। मैं मजबूत हूँ, मैं सुरक्षित हूँ। सब कुशल है।

समस्या : कठोरता

संभावित कारण : सख्त हो गई अवधारणाएँ और विचार। भय का मजबूत होना।

नई विचार प्रक्रिया : नए विचारों और नए तरीकों को देखना और महसूस करना सुरक्षित है। मैं हर अच्छी चीज को अपनाना चाहता हूँ।

समस्या : कैंसर

संभावित कारण : गहरी चोट। लंबे समय से दिल में रखी नाराजगी। कोई गहरा राज या दु:ख खाए जा रहा हो। किसी के प्रति घृणा को मन में रखना। 'फायदा क्या है?'

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम से सारे अतीत को माफ करता हूँ और छोड़ता हूँ। मैं अपनी दुनिया को खुशी से भरना चाहता हूँ। मैं खुद को प्रेम और पसंद करता हूँ।

समस्या : कैंडिडा (कैंडिडाइसिस) देखें : मुँह के छाले, यीस्ट संक्रमण

संभावित कारण : बिखरा हुआ महसूस करना। कुंठा और क्रोध से भरा हुआ। रिश्तों से बहुत अपेक्षाएँ रखना और भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको वह हर कुछ करने की इजाजत देता हूँ, जो मैं कर सकता हूँ और मैं जीवन की बेहतरीन चीजें पाने के योग्य हूँ। मैं अपने आपको और दूसरों को प्रेम करता हूँ तथा उनकी सराहना करता हूँ।

समस्या : नासूर (कैंकर सोर)

संभावित कारण : कटु शब्दों को होंठों में रोक लेना। दोषारोपण।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने प्रेम की दुनिया में केवल खुशहाल अनुभव उत्पन्न करता हूँ।

समस्या : कार सिकनेस देखें : मोशन सिकनेस

संभावित कारण : भय। बंधन। फँसे होने की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं समय और स्थान से सहजता से आगे बढ़ रहा हूँ। मेरे आस-पास केवल प्रेम है।

समस्या : फोड़े

संभावित कारण : व्यक्तिगत अन्यायों के बारे में विषैला क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अतीत को छोड़ता हूँ और अपने जीवन के हर क्षेत्र को ठीक होने का समय देता हूँ।

समस्या : कारपल-टनल सिंड्रोम देखें : कलाई

संभावित कारण : जीवन के अन्यायों पर क्रोध और कुंठा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब ऐसा जीवन बनाना चाहता हूँ, जो खुशहाल और प्रचुर हो। मैं सहज हूँ।

समस्या : मोतियाबिंद

संभावित कारण : खुशी के साथ आगे देखने में अक्षमता। अँधेरा भविष्य।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन शाश्वत है और खुशियों से भरपूर है। मैं हर पल की प्रतीक्षा करता हूँ।

समस्या : सेलुलाइट

संभावित कारण : जमा किया हुआ गुस्सा और अपने आपको सजा देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं दूसरों को माफ करता हूँ। मैं अपने आपको माफ करता हूँ। मैं प्रेम करने और जीवन का आनंद उठाने के लिए स्वतंत्र हूँ।

समस्या : सेरेब्रल पाल्सी देखें : पाल्सी

संभावित कारण : पूरे परिवार को प्रेम में बाँधने की आवश्यकता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं एक एकजुट, स्नेहिल और शांतिमय पारिवारिक जीवन में योगदान करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : सेरेब्रोवेस्कुलर दुर्घटना देखें : स्ट्रोक

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : बचपन के रोग

संभावित कारण : तारीखों व सामाजिक धारणाओं और झूठे कानूनों में भरोसा। बच्चों के आस-पास रहनेवाले बड़ों में बचकाना व्यवहार।

नई विचार प्रक्रिया : यह बच्चा दिव्य शक्ति द्वारा सुरक्षित और प्रेम से घिरा हुआ है। हमें मानसिक प्रतिरक्षा का अधिकार है।

समस्या : कँपकँपी

संभावित कारण : मानसिक संकुचन, जो बार-बार अंदर-बाहर खींचता है। पीछे हटने की इच्छा। 'मुझे अकेला छोड़ दो।'

नई विचार प्रक्रिया : मैं हर समय सुरक्षित हूँ। प्रेम मेरे चारों ओर है और मेरी सुरक्षा करता है। सब कुशल है।

समस्या : कोलेलिथिएसिस देखें : गालस्टोन

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : कोलेस्टरॉल (एथिरोक्लीरोसिस)

संभावित कारण : प्रसन्नता के रास्तों को अवरुद्ध करना। खुशी स्वीकार करने से डरना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन से प्रेम करता हूँ। मेरी खुशी के रास्ते पूरी तरह खुले हुए हैं। प्राप्त करना सुरक्षित है।

समस्या : पुराने रोग

संभावित कारण : बदलने से इनकार। भविष्य का भय। सुरक्षित महसूस न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं बदलना और बढ़ना चाहता हूँ। मैं अब एक सुरक्षित व नया भविष्य बनाता हूँ।

समस्या : परिसंचरण (सर्कुलेशन)

संभावित कारण : भावनाओं को महसूस करने और सकारात्मक रूपों में भावनाओं को अभिव्यक्त करने का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी दुनिया के हर हिस्से में प्रेम और खुशी को संचरित करने के लिए स्वतंत्र हूँ। मैं जीवन से प्रेम करता हूँ।

समस्या : ठंडे फोड़े (ज्वर से होनेवाले फफोले देखें : हरपीज सिंप्लेक्स

संभावित कारण : क्रोधपूर्ण शब्दों को दबाकर रखना और उन्हें अभिव्यक्त करने से डरना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सिर्फ शांतिपूर्ण अनुभवों को उत्पन्न करता हूँ, क्योंकि मैं खुद से प्रेम करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : सर्दी-जुकाम (ऊपरी श्वसन रोग) देखें : श्वसन रोग

संभावित कारण : एक साथ बहुत कुछ होना। मानसिक भ्रम, विकार। छोटी चोटें। 'मुझे हर सर्दी में तीन बार सर्दी-जुकाम लगता है', इस प्रकार की धारणा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने मस्तिष्क को आराम करने और शांति महसूस कर–ने की इजाजत देता हूँ। मेरे अंदर और मेरे चारों ओर स्पष्टता व एकरूपता है। सब कुशल है।

समस्या : पेट दर्द

संभावित कारण : चिढ़, अधीरता, माहौल से परेशान होना।

नई विचार प्रक्रिया : यह बच्चा केवल प्रेम और प्रेमपूर्ण विचारों का जवाब देता है। सब शांतिमय है।

समस्या : वृहदांत्र (कोलन)

संभावित कारण : जोड़ देने का भय। अतीत को पकड़कर रखना

नई विचार प्रक्रिया : मैं आसानी से उन चीजों को छोड़ता हूँ, जिनकी अब मुझे आवश्यकता नहीं है। अतीत बीत चुका है और मैं मुक्त हूँ।

समस्या : वृहदांत्र शोथ (कोलाइटिस) देखें : वृहदांत्र, आँतें, म्यूकस कोलन, स्पास्टिक कोलाइटिस

संभावित कारण : असुरक्षा की भावना। जो बीत चुका है, उसे भूलने की सहजता को दरशाता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की सही लय व प्रवाह का हिस्सा हूँ। सबकुछ दिव्य रूप में सही हो रहा है।

समस्या : कोमा

संभावित कारण : भय। किसी चीज या किसी व्यक्ति से बचना।

नई विचार प्रक्रिया : हम सुरक्षा और प्यार के साथ आपको घेरे हुए हैं। हम आपके उपचार के लिए जगह बनाते हैं। आपसे सब प्रेम करते हैं।

समस्या : कोमडोन

संभावित कारण : गुस्से का थोड़ा-थोड़ा बाहर आना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने विचारों को शांत करता हूँ और मैं शांत हूँ।

समस्या : संकुलन देखें : ब्रोंकाइटिस, सर्दी-जुकाम, इन्फ्लुएंजा

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : कंजक्टिवाइटिस देखें : गुलाबी आँखें

संभावित कारण : जीवन में आपको जो दिख रहा है, उस पर क्रोध और कुंठा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम की आँखों से देखता हूँ। इसका सद्भावपूर्ण समाधान है और मैं अब उसे स्वीकार करता हूँ।

समस्या : कब्ज

संभावित कारण : पुराने विचारों को छोड़ने से इनकार। अतीत में अटके रहना। कभी-कभार कंजूसी।

नई विचार प्रक्रिया : जब मैं अतीत को भूलता हूँ तो नई और महत्त्वपूर्ण चीजें मेरी दुनिया में प्रवेश करती हैं। मैं जीवन को अपने अंदर प्रवाहित होने देता हूँ।

समस्या : कॉर्नज

संभावित कारण : विचारों की सख्ती—अतीत के दर्द को जिद में पकड़े रहना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आगे बढ़ता हूँ, अतीत से मुक्त होता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ, स्वतंत्र हूँ।

समस्या : कोरोनरी थ्रोंबोसिस देखें : हृदयाघात

संभावित कारण : अकेलापन और डरा हुआ महसूस करना। 'मैं उतना अच्छा नहीं हूँ। मैं उतना काम नहीं कर पाता। मैं कभी सफल नहीं हो पाऊँगा।'

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के साथ एकाकार हूँ। यह ब्रह्मांड पूरी तरह मेरा समर्थन करता है। सब कुशल है।

समस्या : खाँसी

संभावित कारण : दुनिया पर चीखने की इच्छा। 'मुझे देखो,

नई विचार प्रक्रिया : मुझे सबसे सकारात्मक रूपों में देखा और सराहा जाता है। मुझे प्यार

समस्या : देखें : साँस की समस्याएँ

संभावित कारण : मेरी बात सुनो।'

नई विचार प्रक्रिया : मिलता है।

समस्या : मरोड़

संभावित कारण : तनाव। भय। अतीत को पकड़े रहना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं विश्राम करता हूँ और अपने दिमाग को शांति देता हूँ।

समस्या : सुखंडी देखें : ब्रोंकाइटिस

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : रोना

संभावित कारण : आँसू जीवन की नदी हैं, जो खुशी के साथ दुःख और भय में भी निकलते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी सभी भावनाओं के साथ शांतिमय हूँ। मैं खुद को प्रेम और पसंद करता हूँ।

समस्या : कुशिंग डिजीज देखें : एड्रिनल समस्याएँ

संभावित कारण : मानसिक असंतुलन। दूसरों को परास्त करने के विचारों का अधिक उत्पन्न होना। पराजित होने की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्यार से अपने मन और शरीर को संतुलित करता हूँ। मैं अब ऐसे विचारों को चुनता हूँ, जो मुझे अच्छा महसूस कराते हैं।

समस्या : कटना देखें : चोटें, जख्म

संभावित कारण : अपने नियमों का पालन न करने के लिए सजा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपना जीवन पुरस्कारों से भरपूर बनाता हूँ।

समस्या : सिस्ट

संभावित कारण : पुराना दर्द भरा चलचित्र चलना। उपचार करने से दर्द होता है। झूठी वृद्धि।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे दिमाग के चलचित्र खूबसूरत हैं, क्योंकि मैं उन्हें ऐसा बनाना चाहता हूँ। मैं खुद से प्रेम करता हूँ।

समस्या : सिस्टिक फाइब्रोसिस

संभावित कारण : एक सशक्त धारणा कि जीवन में आपके लिए कुछ भी नहीं है। 'बेचारा मैं'

नई विचार प्रक्रिया : जीवन को मुझसे और मुझे जीवन से प्रेम है। मैं अब पूरी तरह और मुक्त रूप से जीवन को जीना चाहता हूँ।

समस्या : सिस्टाइटिस देखें : ब्लाडर समस्याएँ

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : बहरापन

संभावित कारण : नकारना। जिद, अलग-थलग पड़ना। आप क्या नहीं सुनना चाहते? 'मुझे परेशान मत करो।'

नई विचार प्रक्रिया : मैं दिव्य शक्ति की बात सुनता हूँ और मैं जो भी सुनने में समर्थ हूँ, उससे खुश होता हूँ। मैं सबके साथ एकाकार हूँ।

समस्या : मृत्यु

संभावित कारण : जीवन के चलचित्र को छोड़कर जाने का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुशी से अनुभव के नए स्तरों की ओर बढ़ता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : मनोभ्रंश देखें : अल्जाइमर रोग, बुढ़ापा

संभावित कारण : दुनिया जैसी है, वैसे रूप में उसके साथ व्यवहार करने से इनकार। निराशा और क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी उपयुक्त जगह में हूँ और मैं हर समय सुरक्षित हूँ।

समस्या : अवसाद

संभावित कारण : क्रोध। आपको महसूस होता है कि आपको इस चीज का अधिकार नहीं है। निराशा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब दूसरे लोगों के भय और सीमाओं से आगे जाता हूँ। मैं अपना जीवन बनाता हूँ।

समस्या : मधुमेह (हाइपरग्लाइसीमिया, मेलिटस)

संभावित कारण : जो शायद रहा है, उसकी चाह। नियंत्रण की अधिक आवश्यकता। गहरा दु:ख। कोई मिठास बाकी नहीं।

नई विचार प्रक्रिया : यह क्षण खुशी से भरा है। मैं अब आज की मिठास का अनुभव करना चाहता हूँ।

समस्या : अतिसार

संभावित कारण : भय। ठुकराना। भागना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे स्वीकार करने, ग्रहण करने और निकालने की व्यवस्था बिलकुल उपयुक्त है। मेरे जीवन में शांति है।

समस्या : चक्कर आना (वरहीगो)

संभावित कारण : चंचल, बिखरे विचार। देखने से इनकार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन में अत्यंत एकाग्र और शांतिमय हूँ। मुझे जीवित होने और खुश रहने में सुरक्षित हूँ।

समस्या : आँखों की खुश्की

संभावित कारण : क्रोधित आँखें। प्यार के साथ देखने से इनकार। माफ करने की बजाय मरना पसंद। द्वेषपूर्ण होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी इच्छा से क्षमा करता हूँ। मैं अपनी आँखों में जीवन फूँकता हूँ और करुणा तथा समझ से देखता हूँ।

समस्या : पेचिश

संभावित कारण : भय और तीव्र क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने मन में शांति उत्पन्न करता हूँ और मेरा शरीर उसे प्रतिबिंबित करता है।

समस्या : —अमीबिक

संभावित कारण : यह मानना कि वे आपको पकड़ने के लिए आपके पीछे पड़े हैं।

नई विचार प्रक्रिया : अपनी दुनिया में मैं सबसे शक्तिशाली और अधिकार-प्राप्त हूँ। मैं शांति से हूँ।

समस्या : —बैसीलरी

संभावित कारण : कठोरता और निराशा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन और ऊर्जा तथा जीने के उत्साह से भरा हुआ हूँ।

समस्या : डिस्मेनोरिया देखें : स्त्री रोग, मासिक धर्म संबंधी रोग

संभावित कारण : अपने आप पर क्रोध। स्त्री शरीर से या स्त्री से घृणा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने शरीर से प्रेम करती हूँ। मैं अपने आपसे प्रेम करती हूँ। मैं अपने सभी मासिक चक्रों से प्रेम करती हूँ। सब कुशल है।

समस्या : कान

संभावित कारण : सुनने की क्षमता का प्रतिनिधि।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम से सुनता हूँ।

समस्या : कान दर्द (ओटीटिस : बाह्य/ईयर केनाल मीडिया/इनर इयर)

संभावित कारण : क्रोध। सुनने की इच्छा न होना। बहुत अशांति। माता-पिता का झगड़ना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे चारों ओर सामंजस्य है। मैं अच्छी और खुशनुमा चीजों को प्रेम से सुनता हूँ। मैं प्रेम का केंद्र हूँ।

समस्या : एकीमोसेस (देखें : खरोंचे)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : एक्जीमा

संभावित कारण : भारी शत्रुता। मानसिक उद्गार।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे आस-पास और मेरे अंदर समरसता व शांति, प्रेम व खुशी समाहित है। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : एडीमा (देखें : द्रव जमा होना, सूजन)

संभावित कारण : आप किस चीज या किस व्यक्ति को जाने नहीं देना चाहते?

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी इच्छा से अतीत को छोड़ता हूँ। मेरे लिए भूलना सुरक्षित है। मैं अब मुक्त हूँ।

समस्या : कुहनी (देखें : जोड़)

संभावित कारण : दिशाएँ बदलना तथा नए अनुभवों को स्वीकार करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सहजता से नए अनुभवों, नई दिशाओं और नए बदलावों के साथ प्रवाहित होता हूँ।

समस्या : वातस्फीति (एंफाइसीमा)

संभावित कारण : जीवन में ग्रहण करने से भय। 'जीने के योग्य नहीं' की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन को संपूर्ण और मुक्त रूप में जीना मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं जीवन से प्रेम करता हूँ। मैं अपने आप से प्रेम करता हूँ।

समस्या : एंडोमीट्रियोसिस

संभावित कारण : असुरक्षा, निराशा और कुंठा। खुद से प्रेम के स्थान पर चीनी को इस्तेमाल करना। दोष देनेवाला।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शक्तिशाली और प्रिय हूँ। स्त्री होना एक अद्भुत बात है। मैं खुद से प्रेम करती हूँ और मैं संतोष से भरी हूँ।

समस्या : एन्यूरेसिस (देखें : बिस्तर गीला करना)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : मिर्गी

संभावित कारण : सताए जाने की भावना। जीवन को अस्वीकार करना। संघर्ष की भावना। आत्म-हिंसा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन को शाश्वत और खुशनुमा मानता हूँ। मैं शाश्वत और खुशमिजाज व शांत हूँ।

समस्या : एपस्टाइन बार्र वायरस

संभावित कारण : अपने आपको अपनी सीमाओं से अधिक खींचना। बेहतर न होने का भय। सभी अंदरूनी सहयोग का सूखना। तनाव का वायरस।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शांत हूँ और अपना महत्त्व पहचानता हूँ। मैं काफी बेहतर हूँ। जीवन आसान और खुशनुमा है।

समस्या : एक्सोट्रोपिया (देखें : नेत्र रोग)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : आँखें

संभावित कारण : स्पष्ट रूप से देखने की क्षमता का प्रतीक—अतीत, वर्तमान और भविष्य।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम और खुशी से देखता हूँ।

समस्या : नेत्र रोग

संभावित कारण : आप अपने जीवन में जो देखते हैं, उसे पसंद न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं ऐसा जीवन बनाता हूँ, जैसा जीवन देखने में मुझे खुशी होती है।

समस्या : —दृष्टि-विषमता

संभावित कारण : 'मैं' की समस्या। अपने आपको वास्तविकता में देखने से भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब अपना सौंदर्य और अपनी भव्यता को देखना चाहता हूँ।

समस्या : —मोतियाबिंद

संभावित कारण : खुशी से आगे की ओर देखने में असमर्थता। अँधेरा भविष्य।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन शाश्वत और खुशी से भरपूर है।

समस्या : —बच्चों में

संभावित कारण : परिवार में जो चल रहा है, उसे देखने की इच्छा नहीं।

नई विचार प्रक्रिया : अब समरसता और खुशी तथा सौंदर्य और सुरक्षा इस बच्चे के चारों ओर है।

समस्या : —तिरछापन देखें : केराटाइटिस

संभावित कारण : वहाँ क्या है, उसे न देखने की इच्छा। विरोधाभासी उद्देश्य।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे लिए देखना सुरक्षित है। मैं शांत हूँ।

समस्या : —दूर-दृष्टिदोष (हाइपरोपिया)

संभावित कारण : वर्तमान का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं वर्तमान में सुरक्षित हूँ। मैं इस चीज को स्पष्ट देख सकता हूँ।

समस्या : —ग्लूकोमा

संभावित कारण : क्षमा न करने की जिद। पुरानी चोटों से दबाव। उससे अभिभूत।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम और कोमलता से देखता हूँ।

समस्या : —निकट-दृष्टिदोष (मायोपिया)

संभावित कारण : भविष्य का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं ईश्वरीय मार्गदर्शन को स्वीकार करता हूँ और हमेशा सुरक्षित हूँ।

समस्या : —एक्सोट्रोपिया (जड़ दृष्टि)

संभावित कारण : वर्तमान की ओर देखने का भय, यहीं पर।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अभी से खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : चेहरा

संभावित कारण : हम दुनिया को जो दिखाते हैं, उसका प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : अपने अस्तित्व को प्रदर्शित करना सुरक्षित है। मैं अपने आपको अभिव्यक्त करता हूँ।

समस्या : अचेत होना (वेसोवेगल अटैक)

संभावित कारण : भय। सामना न कर पाना। चेतनाशून्य हो जाना।

नई विचार प्रक्रिया : मुझमें अपने जीवन में होनेवाली हर घटना का सामना करने की ताकत और बुद्धिमत्ता है।

समस्या : मोटापा (देखें : वजन अधिक होना)

संभावित कारण : अतिसंवेदनशीलता। अकसर भय और सुरक्षा की आवश्यकता को दरशाता है। भय छिपे हुए गुस्से और क्षमा करने से इनकार का आवरण हो सकता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं दिव्य प्रेम से सुरक्षित हूँ। मैं हमेशा सुरक्षित हूँ। मैं बड़ा होना और अपने जीवन के लिए जिम्मेदारी लेना चाहता हूँ। मैं दूसरों को क्षमा करता हूँ और अब मैं अपनी इच्छा के अनुसार अपना जीवन बनाता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : —बाँहें

संभावित कारण : प्रेम से वंचित किए जाने पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे लिए अपनी इच्छा से प्रेम का सृजन सुरक्षित है।

समस्या : —पेट

संभावित कारण : पोषण से वंचित किए जाने पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आध्यात्मिक भोजन से अपने आपको पोषित करता हूँ और संतुष्ट तथा मुक्त हूँ।

समस्या : —नितंब

संभावित कारण : माता-पिता पर सख्त क्रोध का ढेर।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अतीत को भूलना चाहता हूँ। मुझे अपने माता-पिता की सीमाओं से आगे जाने में कोई भय नहीं है।

समस्या : —जाँघें

संभावित कारण : बचपन का दबा हुआ गुस्सा। अकसर पिता पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने पिता को एक प्रेम-विहीन बच्च के रूप में देखता हूँ और मैं आसानी से क्षमा कर देता हूँ। हम दोनों मुक्त हैं।

समस्या : कमजोरी

संभावित कारण : प्रतिरोध, बोरियत, अपने द्वारा किए जानेवाले कार्यों के लिए प्रेम का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के बारे में उत्साहित हूँ और ऊर्जा तथा उत्साह से भरा हुआ हूँ।

समस्या : पैर

संभावित कारण : अपने, जीवन और दूसरों के बारे में हमारी समझ को प्रदर्शित करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी समझ स्पष्ट है और मैं समय के साथ बदलना चाहता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : स्त्री रोग (देखें : एमीनोरिया, डिस्मेनोरिया,

संभावित कारण : अपने आपको नकारना। स्त्रीत्व को खारिज करना। स्त्रीत्व के सिद्धांत को खारिज करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने स्त्रीत्व में खुश हूँ। मुझे अपने स्त्री होने के एहसास से प्रेम है। मैं अपने शरीर को प्रेम करती हूँ।

समस्या : फायब्रायड ट्यूमर, ल्यूकोरिया, मासिक स्राव संबंधी समस्याएँ, वेजिनाइटिस

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : ज्वर

संभावित कारण : क्रोध। गुस्से से जलना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शांति और प्रेम की शांत अभिव्यक्ति हूँ।

समस्या : ज्वर से होनेवाले फफोले (देखें : ठंडे घाव, हरपीज सिंप्लेक्स)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : फाइब्रायड ट्यूमर और सिस्ट (देखें : स्त्री रोग)

संभावित कारण : किसी साथी से मिली चोट से जूझना। स्त्रीत्व के अहं पर प्रवाह।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने उस दृष्टिकोण को छोड़ती हूँ, जिसने इस अनुभव को जन्म दिया। मैं अपने जीवन में केवल अच्छी चीजें चाहती हूँ।

समस्या : उँगलियाँ

संभावित कारण : जीवन का ब्योरा बताती हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के ब्योरों के साथ सहज हूँ।

समस्या : —अँगूठा

संभावित कारण : बुद्धिमत्ता और चिंता का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा मन शांत है।

समस्या : —तर्जनी

संभावित कारण : अहं और भय का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : —मध्यमा

संभावित कारण : क्रोध और सेक्सुअलिटी का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने सेक्सुअलिटी के साथ सहज हूँ।

समस्या : —अनामिका

संभावित कारण : एकता और दु:ख का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शांतिपूर्वक प्रेम करता हूँ।

समस्या : —कनिष्ठा

संभावित कारण : परिवार और दिखावे को प्रदर्शित करती है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के परिवार के साथ अपने वास्तविक रूप में हूँ।

समस्या : नासूर

संभावित कारण : भय। भूल जाने की प्रक्रिया में अवरोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं जीवन की प्रक्रिया में पूर्णरूप से विश्वास करता हूँ। जीवन मेरे लिए है।

समस्या : उदर वायु (देखें : गैस का दर्द)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : फ्लू देखें : इन्फ्लुएंजा

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : भोजन विषाक्तता

संभावित कारण : दूसरों को नियंत्रण लेने देना। असहाय महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे पास उन सबको आत्मसात् करने की ताकत, शक्ति और दक्षता है, जो मेरी राह में आता है।

समस्या : पैरों की समस्याएँ

संभावित कारण : भविष्य का भय और जीवन में आगे न बढ़ने का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुशी और सहजता से जीवन में आगे की ओर बढ़ता हूँ।

समस्या : फ्रैक्चर (देखें : हड्डियों की समस्याएँ

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : ठंडापन

संभावित कारण : भय। आनंद को नकारना। यह धारणा कि सेक्स बुरी बात है। संवेदनहीन साथी। पिता का भय।

नई विचार प्रक्रिया : अपने शरीर का आनंद उठाने में मुझे कोई भय नहीं है। मुझे एक स्त्री होने की खुशी है।

समस्या : फंगस

संभावित कारण : धारणाओं में ठहराव। अतीत को छोड़ने से इनकार। अतीत को आज पर हावी होने देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुशी से और स्वतंत्र होकर वर्तमान में जीता हूँ।

समस्या : गॉलस्टोन (कोलेलिथिएसिस)

संभावित कारण : कड़वाहट। कड़े विचार। निंदा करना। घमंड

नई विचार प्रक्रिया : मैं अतीत को खुशी से छोड़ता हूँ। जीवन मधुर है और मैं भी।

समस्या : गैंग्रीन

संभावित कारण : मानसिक रुग्णता। हानिकारक विचारों से खुशी को समाप्त करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब सद्भावपूर्ण विचारों को चुनता हूँ और खुशी को उन्मुक्त रूप से अपने अंदर प्रवाहित होने देता हूँ।

समस्या : गैस का दर्द (उदर वायु)

संभावित कारण : मरोड़। भय। अपरिपक्व विचार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शांत हूँ और जीवन को सहजता से अपने से प्रवाहित होने देता हूँ।

समस्या : गैस्ट्राइटिस (देखें : पेट की समस्याएँ)

संभावित कारण : लगातार अनिश्चितता। दुर्भाग्य की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और पसंद करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : जननांग—संबंधित समस्याएँ

संभावित कारण : पुरुषोचित और स्त्रियोचित सिद्धांतों का प्रतीक उतना बेहतर न होने की चिंता।

नई विचार प्रक्रिया : जैसा/जैसी मैं हूँ, सुरक्षित हूँ मैं जीवन की अपनी अभिव्यक्ति से खुश हूँ। मैं जैसा/जैसी हूँ, संपूर्ण हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता/करती हूँ।

समस्या : ग्रंथि

संभावित कारण : चीजों को पकड़े रहना। स्वयं द्वारा आरंभ क्रिया।

नई विचार प्रक्रिया : अपनी दुनिया में मैं ही रचनात्मक शक्ति हूँ।

समस्या : ग्रंथीय ज्वर (देखें : मोनोन्यूक्लीयोसिस

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : ग्रंथीय समस्याएँ

संभावित कारण : 'उठो और निकलो' विचारों का ठीक से वितरण न होना। अपने आपको पीछे खींचना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे पास वे सभी दिव्य विचार और क्रियाएँ हैं, जिनकी मुझे आवश्यकता है। मैं अभी आगे की ओर बढ़ता हूँ।

समस्या : ग्लोबस हिस्टीरिकस (देखें : गले में सूजन)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : घेंघा देखें : थायरॉइड

संभावित कारण : पीड़ित होने की नफरत भी भावना। जीवन में पराजित महसूस करना। असंतुष्ट।

नई विचार प्रक्रिया : अपने जीवन में मैं शक्ति और अधिकार रखता हूँ। मैं अपने जैसा होने के लिए स्वतंत्र हूँ।

समस्या : सूजाक (देखें : यौन रोग)

संभावित कारण : बुरा व्यक्ति होने के लिए सजा की आवश्यकता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने शरीर से प्रेम करता हूँ। मैं अपनी सेक्सुअलिटी से प्रेम करता हूँ। मैं अपने आपसे प्रेम करता हूँ।

समस्या : गठिया

संभावित कारण : प्रभुत्व दिखाने की आवश्यकता। अधीरता। क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं अपने आप और दूसरों के साथ शांतिमय हूँ।

समस्या : सफेद बाल

संभावित कारण : तनाव। दबाव और तनाव में विश्वास।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जीवन के हर क्षेत्र में शांत और सहज हूँ। मैं मजबूत और सक्षम हूँ।

समस्या : वृद्धि

संभावित कारण : पुरानी चोटों को पालना। नाराजगियाँ रखना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आसानी से क्षमा कर देता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम करता हूँ और प्रशंसा के विचारों से खुद को पुरस्कृत करूँगा।

समस्या : मसूड़ों की समस्याएँ

संभावित कारण : निर्णयों पर अड़े रहने की असमर्थता। जीवन के बारे में निरर्थकता का एहसास।

नई विचार प्रक्रिया : मैं निर्णय लेनेवाला व्यक्ति हूँ। मैं काम को आगे बढ़ाता हूँ और प्रेम से अपना समर्थन करता हूँ।

समस्या : हैलीटोसिस (देखें : साँसों की दुर्गंध)

संभावित कारण : दृष्टिकोण का सड़ जाना, बेकार की गपशप, गलत सोच।

नई विचार प्रक्रिया : मैं भद्रता और प्रेम से बोलता हूँ। मैं केवल अच्छाई बाहर निकालता हूँ।

समस्या : हाथ

संभावित कारण : पकड़ और सँभालना। जकड़ तथा नियंत्रण। ग्रहण करना और निकालना। दुलारना। सताना। अनुभवों से निपटने के सभी प्रकार के तरीके।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने सभी अनुभवों को प्रेम और खुशी तथा सहजता से सँभालना चाहता हूँ।

समस्या : हे फीवर (देखें : एलर्जी)

संभावित कारण : भावनात्मक संकुचन। कैलेंडर का भय। सजा में विश्वास। अपराध-बोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं संपूर्ण जीवन के साथ एकाकार हूँ। मैं हर समय सुरक्षित हूँ।

समस्या : सिरदर्द (देखें : माइग्रेन)

संभावित कारण : अपने आपको अमान्य करना। अपनी आलोचना। भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अपने आपको और अपने सभी कार्यों को प्रेम की दृष्टि से देखता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : हृदय (देखें : रक्त)

संभावित कारण : प्रेम का केंद्र और सुरक्षा को दरशाता है।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा हृदय प्रेम की लय पर धड़कता है।

समस्या : —अटैक (एमआई/मायोकॉर्डियल इन्फार्कशन) (देखें : कोरोनरी

संभावित कारण : पैसे या पद आदि के लिए दिल की सारी खुशियों को निचोड़ना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुशी को अपने हृदय में वापस लाता हूँ। मैं सभी के लिए प्रेम अभिव्यक्त करता हूँ।

समस्या : थ्रोंबोसिस) —समस्याएँ

संभावित कारण : लंबे समय से चली आ रही भावनात्मक समस्याएँ। खुशी का अभाव। दिल का सख्त हो जाना। तनाव और दबाव में विश्वास।

नई विचार प्रक्रिया : खुशी। खुशी। खुशी। मैं प्रेम से खुशी को अपने मन और शरीर तथा अनुभवों में प्रवाहित होने की इजाजत देता हूँ।

समस्या : अम्लशूल (देखें : पेप्टिक अल्सर, पेट की समस्याएँ, अल्सर)

संभावित कारण : भय। जकड़नेवाला भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं पूरी तरह और स्वतंत्र होकर साँस लेता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ। मैं जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ।

समस्या : हीमैटोचेजिया (देखें : एनोरेक्टल ब्लीडिंग)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : बवासीर (देखें : गुदा)

संभावित कारण : डेडलाइन का भय। अतीत का गुस्सा। जाने देने से भय। बोझ महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम की विरोधी सारी बातों को छोड़ता हूँ। मैं जो भी करना चाहता हूँ, उसके लिए समय और गुंजाइश है।

समस्या : हैपेटाइटिस (देखें : लीवर समस्याएँ)

संभावित कारण : बदलने से इनकार। भय, गुस्सा, घृणा। लीवर क्रोध और रोष का स्थान है।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा मन स्वच्छ और स्वतंत्र है। मैं अतीत को छोड़ता हूँ और नवीन में प्रवेश करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : हर्निया

संभावित कारण : कलहपूर्ण रिश्ते। तनाव, बोझ, अनुचित रचनात्मक अभिव्यक्ति।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा मन सौम्य और सद्भावपूर्ण है। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अपने जैसा होने के लिए स्वतंत्र हूँ।

समस्या : हरपीज (हरपीज जेनिटेलीस) (देखें : यौन रोग)

संभावित कारण : सेक्स के बारे में अपराध-बोध और सजा की आवश्यकता में विश्वास। सार्वजनिक लज्जा। सजा देनेवाले ईश्वर में विश्वास। जननांगों को खारिज करना।

नई विचार प्रक्रिया : ईश्वर की मेरी अवधारणा मेरा समर्थन करती है। मैं सहज और स्वाभाविक हूँ। मैं अपनी सेक्सुअलिटी और अपने शरीर का आनंद उठाता हूँ। मैं अद्भुत हूँ।

समस्या : हरपीज सिंप्लेक्स (हरपीज लेबियालिस) (देखें : ठंडे छाले)

संभावित कारण : क्रोध में जलना। कड़वे शब्द मन में दबाकर रखना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सिर्फ प्रेम के बारे में सोचता हूँ और प्रेम के शब्द बोलता हूँ। मैं जीवन के साथ सहज हूँ।

समस्या : नितंब

संभावित कारण : शरीर को सही संतुलन में रखता है। आगे की ओर बढ़ने में मुख्य जोर।

नई विचार प्रक्रिया : हिप-हिप हुर्रे—हर दिन खुशी का दिन है। मैं संतुलित और स्वतंत्र हूँ।

समस्या : नितंब संबंधी समस्याएँ

संभावित कारण : बड़े फैसलों में आगे बढ़ने का भय। कोई लक्ष्य नहीं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं उपयुक्त संतुलन में हूँ। मैं हर उम्र में सहजता और खुशी से आगे बढ़ता हूँ।

समस्या : अधिरोमता हिरसूटिस्म

संभावित कारण : क्रोध पर आवरण, जो सामान्यत: भय का होता है। किसी को दोष देने की इच्छा। अकसर अपने विकास के अनिच्छुक होते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने लिए एक स्नेहिल अभिभावक हूँ। मैं प्रेम और स्वीकृति से आच्छादित हूँ। मेरे लिए अपना अस्तित्व प्रदर्शित करना सुरक्षित है।

समस्या : पित्ती (युरटीकैरिया) (देखें : दरोरा)

संभावित कारण : छोटे, छिपे हुए भय। राई का पहाड़ बनाना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जीवन के प्रत्येक कोने में शांति लाता हूँ।

समस्या : हॉजकिंस रोग

संभावित कारण : दोषारोपण और बेहतर न होने का भय। अपने आपको साबित करने की होड़, जब तक कि रक्त में उसे समर्थन देने के लिए कोई ताकत न बचे। स्वीकार्यता की दौड़ में जीवन की खुशियों को भूल जाना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जैसा होकर बहुत खुश हूँ। मैं जैसा हूँ, बहुत अच्छा हूँ। मैं खुद से प्रेम और अपने आपको स्वीकार करता हूँ। मैं खुशी अभिव्यक्त और प्राप्त करता हूँ।

समस्या : द्रवों का जमा होना (देखें : एडीमा, सूजन)

संभावित कारण : आप क्या खोने से डर रहे हैं?

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी इच्छा आनंद सहित छोड़ता हूँ।

समस्या : हनटिंगटन डिजीज

संभावित कारण : दूसरों को न बदल पाने पर असंतोष। निराशा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सारा नियंत्रण ब्रह्मांड को देता हूँ। मैं अपने साथ और जीवन के साथ सहज हूँ।

समस्या : अति सक्रियता

संभावित कारण : भय। दबाव में और व्यग्रता महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। सारा तनाव समाप्त हो गया है। मैं पर्याप्त बेहतर हूँ।

समस्या : हाइपरग्लाइकीमिया

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : हाइपरोपिया (देखें : नेत्र रोग)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : उच्च रक्तचाप (देखें : रक्त समस्याएँ)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : हाइपरथायरॉइडिज्म (देखें : थायरॉइड)

संभावित कारण : छोड़ दिए जाने पर रोष।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के केंद्र में हूँ और अपने आपको तथा जो देखता हूँ, उसे स्वीकार करता हूँ।

समस्या : हाइपरवेंटिलेशन (देखें : श्वासावरोध, श्वसन रोग)

संभावित कारण : भय। परिवर्तन का प्रतिरोध। प्रक्रिया पर भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं ब्रह्मांड में हर कहीं सुरक्षित हूँ। मैं अपने आपको प्रेम करता हूँ और जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ।

समस्या : हाइपोग्लाइकीमिया

संभावित कारण : जीवन के बोझों से दब जाना। 'जीने का क्या फायदा है?'

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब अपने जीवन को हलका व आसान और खुशनुमा बनाना चाहता हूँ।

समस्या : हाइपोथायरॉइडिज्म

संभावित कारण : छोड़ देना। निराशाजनक रूप से अत्यंत दबा हुआ महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं एक नया जीवन बनाता हूँ, जिसमें पूरी तरह मुझे समर्थन देनेवाले नियम हों।

समस्या : इलाइटिस (क्रान्स रोग, स्थानीय आंत्रशोथ)

संभावित कारण : भय। चिंता। अपने आपको पर्याप्त बेहतर न महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद से प्रेम और अपने आपको स्वीकार करता हूँ। मैं जितना बेहतरीन कर सकता हूँ, वह कर रहा हूँ। मैं अद्‌भुत हूँ। मैं शांत हूँ।

समस्या : नपुंसकता

संभावित कारण : यौन दबाव, तनाव, अपराध-बोध। सामाजिक धारणाएँ। पिछले साथी के खिलाफ द्‌वेष। माँ का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब अपने यौन सिद्‌धांत की समूची शक्ति को सहजता और आनंद के साथ संचालित होने की इजाजत देता हूँ।

समस्या : असंयम

संभावित कारण : भावनात्मक आधिक्य। भावनाओं को वर्षों तक नियंत्रित करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं महसूस करना चाहता हूँ। मेरे लिए अपनी भावनाओं को व्यक्त करना सुरक्षित है। मैं अपने आपको प्रेम करता हूँ।

समस्या : असाध्य

संभावित कारण : इस समय बाहरी उपायों से इसका उपचार नहीं हो सकता। हमें उपचार के लिए भीतर जाना होगा। यह शून्य से आया है और शून्य में वापस चला जाएगा।

नई विचार प्रक्रिया : हर दिन चमत्कार होते हैं। मैं इस स्थिति को उत्पन्न करनेवाले दृष्टिकोण को समाप्त करने के लिए अपने अंदर जाता हूँ और अब एक दिव्य उपचार को स्वीकार करता हूँ। बिलकुल ऐसा ही है।

समस्या : अपच, बदहजमी

संभावित कारण : अत्यधिक भय, आतंक, चिंता। जकड़ती और घुड़घुड़ाती।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सभी नए अनुभवों को शांति और खुशी से आत्मसात् और ग्रहण करता हूँ।

समस्या : संक्रमण (देखें : वायरल संक्रमण)

संभावित कारण : चिड़चिड़ाहट, गुस्सा, चिढ़।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शांतिमय और सद्भावपूर्ण होना चुनता हूँ।

समस्या : सूजन (देखें : आइटिस)

संभावित कारण : भय। लाल रंग देखना। उत्तेजक विचार।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी सोच शांतिपूर्ण, सद्भावपूर्ण और एकाग्र है।

समस्या : इन्फ्लुएंजा (देखें :

संभावित कारण : सामूहिक नकारात्मकता और धारणाओं की

नई विचार प्रक्रिया : मैं सामूहिक धारणाओं या कैलेंडर के परे हूँ। मैं सभी संकुलन और

समस्या : श्वसन रोग)

संभावित कारण : प्रतिक्रिया। आँकड़ों में विश्वास।

नई विचार प्रक्रिया : प्रभावों से मुक्त हूँ।

समस्या : पैर की उँगली का अंतर्वर्धित नाखून

संभावित कारण : आगे बढ़ने के अधिकार के बारे में चिंता और अपराध-बोध।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन में अपनी दिशा निर्धारित करना मेरा दिव्य अधिकार है। मैं सुरक्षित हूँ। मैं स्वतंत्र हूँ।

समस्या : चोट (देखें : काट, घाव)

संभावित कारण : अपने आप पर गुस्सा। अपराध-बोध महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब सकारात्मक रूपों में गुस्से को निकालता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम करता और सराहता हूँ।

समस्या : पागलपन (मनोवैज्ञानिक रोग)

संभावित कारण : परिवार से भागना। पलायनवाद। पीछे हटना। जीवन से हिंसक अलगाव।

नई विचार प्रक्रिया : यह मस्तिष्क अपनी सही पहचान और दिव्य अभिव्यक्ति का अपना रचनात्मक बिंदु जानता है।

समस्या : अनिद्रा रोग

संभावित कारण : भय। जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास न करना। अपराध-बोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम से दिन को त्यागकर शांतिपूर्ण निद्रा में जाता हूँ। मुझे पता है कि कल का दिन अपना ध्यान स्वयं रख लेगा।

समस्या : आँतें

संभावित कारण : समावेशन। अवशोषण। सहजता से निकास।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जो भी जानना चाहता हूँ, उसे आसानी से ग्रहण और आत्मसात् कर लेता हूँ और अतीत को खुशी से छोड़ देता हूँ।

समस्या : खुजली (प्रूराइटिस)

संभावित कारण : प्रकृति के खिलाफ जानेवाली इच्छाएँ। असंतुष्ट। पछतावा। वहाँ से निकलने की खुजली।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जहाँ हूँ, वहाँ खुश हूँ। मैं अपने हिस्से की अच्छी चीजों को स्वीकार करता हूँ और जानता हूँ कि मेरी सभी आवश्यकताएँ

और इच्छाएँ पूरी होंगी।

समस्या : आइटिस (देखें : सूजन)

संभावित कारण : अपने जीवन की स्थितियों के बारे में क्रोध और कुंठा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आलोचना के सभी दृष्टिकोणों को बदलने का इच्छुक हूँ। मैं अपने आपसे प्रेम और खुद को स्वीकार करता हूँ।

समस्या : पीलिया (देखें : लीवर समस्याएँ)

संभावित कारण : आंतरिक और बाह्य पूर्वग्रह। असंतुलित कारण।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने सहित सभी लोगों के लिए सहिष्णुता और करुणा तथा प्रेम महसूस करता हूँ।

समस्या : जबड़े की समस्याएँ(टेंपोरोमेंडिबुलर जोड़, टीएमजे सिंड्रोम)

संभावित कारण : क्रोध। नाराजगी। बदले की इच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं इस स्थिति को उत्पन्न करनेवाले अपने विचारों को बदलने का इच्छुक हूँ। मैं खुद को प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : जोड़ (देखें : आर्थराइटिस, कुहनी, घुटना, कंधे)

संभावित कारण : जीवन की दिशा में परिवर्तन और इन घटनाओं की सहजता को दरशाता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आसानी से परिवर्तन के साथ प्रवाहित होता हूँ। मेरे जीवन में दिव्य शक्ति का मार्गदर्शन है और मैं हमेशा बेहतरीन दिशा में जाता हूँ।

समस्या : केराटाइटिस (देखें : नेत्र रोग)

संभावित कारण : अत्यधिक क्रोध। उन लोगों या जो आप देखते हैं, उसे चोट पहुँचाने की इच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जो भी देखता हूँ, उसके उपचार के लिए स्वयं अपने दिल से प्रेम को इजाजत देता हूँ। मैं शांति को चुनता हूँ। मेरी दुनिया में सब कुशल है।

समस्या : किडनी समस्याएँ

संभावित कारण : आलोचना, निराशा, विफलता। शर्म, छोटे बच्चे की तरह व्यवहार करना।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे जीवन में हमेशा दिव्य और सही चीज होती है। हर अनुभव से सिर्फ अच्छा परिणाम मिलता है। बड़ा होना सुरक्षित है।

समस्या : किडनी में पथरी

संभावित कारण : पूरी तरह समाप्त न हुए गुस्से की गाँठें।

नई विचार प्रक्रिया : मैं पिछली सारी समस्याओं को सहजता से समाप्त करता हूँ।

समस्या : घुटना (देखें : जोड़)

संभावित कारण : गर्व और अहं को प्रदर्शित करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं लचीला और प्रवाहमान हूँ।

समस्या : घुटने की समस्याएँ

संभावित कारण : जिद्दी अहंकार और गर्व। झुकने से इनकार। भय। जड़ता। हार न मानना।

नई विचार प्रक्रिया : क्षमा करना। समझना। करुणा। मैं आसानी से झुकता हूँ और प्रवाहित होता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : स्वर यंत्र शोथ (लेरिंजाइटिस)

संभावित कारण : इतना पागलपन कि आप बोल नहीं सकते। बोलने से भय। अधिकार दिखाने से नाराजगी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जो चाहता हूँ, उसे माँगने के लिए स्वतंत्र हूँ। मेरे लिए अपने आप को अभिव्यक्त करना सुरक्षित है। मैं शांत हूँ।

समस्या : शरीर का बायाँ भाग

संभावित कारण : ग्रहणशीलता, अपनाना, स्त्री संबंधी ऊर्जा, महिलाएँ, माँ का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी स्त्रियोचित ऊर्जा उपयुक्त संतुलन में है।

समस्या : पैर

संभावित कारण : हमें जीवन में आगे की ओर ले जाते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन मेरे लिए है।

समस्या : पैरों की समस्याएँ —निचला भाग

संभावित कारण : भविष्य का भय। आगे बढ़ने के प्रति अनिच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आत्मविश्वास और खुशी से आगे बढ़ता हूँ। जानता हूँ कि मेरे भविष्य में सब अच्छा है।

समस्या : कुष्ठ रोग

संभावित कारण : जीवन को सँभालने में अक्षमता। उतना अच्छा न होने या उतना स्वच्छ न होने की पुरानी धारणा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सभी प्रतिबंधों से ऊपर उठता हूँ। दिव्य शक्ति मुझे मार्गदर्शन और प्रेरणा प्रदान करती है। प्रेम जीवन का उपचार करती है।

समस्या : ल्यूकीमिया) देखें : रक्त संबंधी समस्याएँ)

संभावित कारण : क्रूरता से प्रेरणा की हत्या। 'क्या लाभ है जीवन का?'

नई विचार प्रक्रिया : मैं अतीत की सीमाओं से वर्तमान की आजादी की ओर बढ़ता हूँ। मेरे लिए अपने जैसा होना सुरक्षित है।

समस्या : ल्यूकोरिया (देखें : स्त्री रोग, वेजिनाइटिस

संभावित कारण : यह धारणा कि महिलाएँ विपरीत लिंग के मुकाबले कमजोर होती हैं। किसी साथी पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने सभी अनुभव सृजित करती हूँ। मैं शक्ति हूँ। मैं अपने स्त्रीत्व में खुश हूँ। मैं मुक्त हूँ।

समस्या : लीवर

संभावित कारण : क्रोध और आदिम भावनाओं का स्थान।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सिर्फ प्रेम, शांति और खुशी को जानता हूँ।

समस्या : लीवर समस्याएँ (देखें : हेपेटाइटिस, पीलिया

संभावित कारण : लगातार शिकायत करना। अपने आपको छलने के लिए अपने अंदर दोष ढूँढ़ने को उचित ठहराना। बुरा महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने खुले दिल के साथ रहना पसंद करता हूँ। मैं प्रेम की तलाश करता हूँ और वह मुझे हर जगह मिल जाता है।

समस्या : लॉकजॉ (देखें : टेटनस) (जबड़ों का भिंचना)

संभावित कारण : क्रोध। नियंत्रण की इच्छा। भावनाएँ अभिव्यक्त करने से इनकार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ। मैं आसानी से अपनी मनपसंद चीज माँग सकता हूँ। जीवन मेरा समर्थन करता है।

समस्या : लू गेहरिग डिजीज

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : (देखें : एमियोट्रोफिक लेटरल क्लीरोसिस)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : गले में गाँठ (ग्लोबस हिस्टेरिकस)

संभावित कारण : भय। जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं मानता हूँ कि जीवन मेरे साथ है। मैं स्वतंत्र रूप से और खुशी से अपने आपको अभिव्यक्त करता हूँ।

समस्या : फेफड़े—समस्याएँ (देखें : न्यूमोनिया)

संभावित कारण : जीवन में ग्रहण करने की क्षमता। अवसाद। दु:ख। जीवन में ग्रहण करने से भय। खुद के जीवन को पूरी तरह जीने के लायक न समझना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सही संतुलन में जीवन को ग्रहण करता हूँ। मुझमें जीवन को पूर्णता में ग्रहण करने की क्षमता है। मैं प्रेम से जीवन को पूर्णता से जीता हूँ।

समस्या : चर्मयक्ष्मा (एरिथिमेटोसस)

संभावित कारण : हार मान लेना। अपने लिए खड़े होने से बेहतर है मर जाना। क्रोध तथा सजा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं स्वतंत्र होकर और आसानी से अपने लिए बोलता हूँ। मैं अपनी शक्ति ग्रहण करता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं मुक्त और सुरक्षित हूँ।

समस्या : लसीका संबंधी समस्याएँ

संभावित कारण : एक चेतावनी कि मन-मस्तिष्क को जीवन की अनिवार्य चीजों पर फिर से केंद्रित करने की आवश्यकता है। प्रेम और खुशी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब प्रेम और जीवित होने की खुशी में पूर्णरूप से केंद्रित हूँ। मैं जीवन के साथ प्रवाहित होता हूँ। मेरा मन शांत है।

समस्या : मलेरिया

संभावित कारण : प्रकृति और जीवन के साथ असंतुलित होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के साथ जुड़ा और संतुलित हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : स्तन शोथ (देखें : स्तन समस्याएँ)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : मैस्टोयडीटिस

संभावित कारण : क्रोध और कुंठा। जो चल रहा है, उसे न सुनने की इच्छा। सामान्यत: बच्चों में होती है। भय से समझ का प्रभावित होना।

नई विचार प्रक्रिया : दिव्य शांति और सद्भावना मुझे घेरे हुए है और मेरे अंदर स्थित हैं। मैं शांति, प्रेम और खुशी का मरुद्वीप हूँ। मेरी दुनिया में सब कुशल है।

समस्या : मेलीटस (देखें : मधुमेह) रजोनिवृत्ति संबंधी

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : समस्याएँ

संभावित कारण : भय कि अब कोई नहीं चाहता। उम्र बढ़ने का भय। स्वयं को नकारना। स्वयं में अच्छा महसूस न करना।

नई विचार प्रक्रिया : अपने आपको खारिज करना। अच्छा महसूस न करना। मैं मासिक चक्रों के सभी परिवर्तनों में संतुलित और शांतिपूर्ण हूँ और मैं अपने शरीर को प्रेम से सराहती हूँ।

समस्या : मासिक स्राव संबंधी समस्याएँ (देखें : एमेनोरिया, डिस्मेनोरिया, स्त्री रोग)

संभावित कारण : अपने स्त्रीत्व को खारिज करना। अपराध-बोध। भय। यह विश्वास कि जननांग पापमय या गंदे हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं एक स्त्री के रूप में अपनी पूर्ण शक्ति को स्वीकार करती हूँ और अपने शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सामान्य व प्राकृतिक रूप में स्वीकार करती हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करती हूँ।

समस्या : माइग्रेन का सिरदर्द (देखें : सिरदर्द)

संभावित कारण : बाध्य किए जाने को नापसंद करना। जीवन के प्रवाह का प्रतिरोध करना। यौन भय। (आमतौर पर हस्तमैथुन द्वारा आराम मिलता है।)

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के प्रवाह में खुश हूँ और मुझे जिन चीजों की आवश्यकता होती है, मैं वह आसानी व सहजता से जीवन से ले लेता हूँ। जीवन मेरे लिए है।

समस्या : गर्भपात (अबॉर्शन, स्वत:)

संभावित कारण : भय। भविष्य का भय। 'अभी नहीं, बाद में'। गलत समय।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे जीवन में दिव्य कार्य होते रहते हैं। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : मोनो, मोनोन्यूक्लीयोसिस

संभावित कारण : प्रेम और सराहना न मिलने पर क्रोध। अपना

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और अपनी सराहना करता हूँ तथा अपना

समस्या : (फेफर्स डिजीज, ग्लैंडुलर फीवर)

संभावित कारण : खयाल न रखना।

नई विचार प्रक्रिया : खयाल रखता हूँ। मैं काफी अच्छा हूँ।

समस्या : मोशन सिकनेस (देखें : कार सिकनेस, सी सिकनेस)

संभावित कारण : भय। नियंत्रण में न होने का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं हमेशा अपने विचारों के नियंत्रण में रहता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : मुँह—संबंधित समस्याएँ

संभावित कारण : नए विचारों और पोषण को ग्रहण करने का प्रतीक। स्थापित विचार। बंद दिमाग। नए विचारों को ग्रहण करने की अक्षमता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम से अपना पोषण करता हूँ। मैं नए विचारों और नई अवधारणाओं का स्वागत करता हूँ और उन्हें ग्रहण करने तथा आत्मसात् करने के लिए तैयार करता हूँ।

समस्या : म्यूकस कोलन (देखें : कोलाइटिस, कोलन, आँतें, स्पेस्टिक कोलाइटिस)

संभावित कारण : पुराने, भ्रमित विचारों की परतें निष्कासन के माध्यम को अवरुद्ध कर देती हैं। अतीत के कीचड़ में लोटना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अतीत को छोड़ता और समाप्त करता हूँ। मैं एक स्पष्ट विचारक हूँ। मैं अब शांति और खुशी में रहता हूँ।

समस्या : मल्टीपल स्क्लीरोसिस

संभावित कारण : मानसिक दृढ़ता, पाषाण हृदय, लौह इच्छा-शक्ति, लचीलेपन का अभाव, भय।

नई विचार प्रक्रिया : प्रेम और खुशी के विचारों को चुनते हुए, मैं एक स्नेहिल, खुशहाल दुनिया बनाता हूँ। मैं सुरक्षित और स्वतंत्र हूँ।

समस्या : मांसपेशियाँ

संभावित कारण : नए अनुभवों का प्रतिरोध। मांसपेशियाँ जीवन में चलने की हमारी योगयता का प्रतिनिधित्व करती हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन को खुशी के नृत्य के रूप में अनुभव करता हूँ।

समस्या : मस्कुलर डाइस्ट्रोफी

संभावित कारण : 'बड़ा होना बेकार है।'

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने माता-पिता की सीमाओं से आगे जाता हूँ। मैं सर्वोत्तम रूप में सामने आने के लिए स्वतंत्र हूँ।

समस्या : मायालजिक ऐनसेफेलोमायलीटिस (देखें : एप्सटीन बार्र वायरस)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : मायोकार्डियल इन्फार्कशन (देखें : हृदयाघात)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : मायोपिया (देखें : नेत्र रोग)

संभावित कारण : भविष्य का भय। आगे जो है, उस पर भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : नाखून

संभावित कारण : सुरक्षा को प्रदर्शित करते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित बाहर पहुँचता हूँ।

समस्या : नाखून चबाना

संभावित कारण : कुंठा। अपने ऊपर गुस्सा। एक अभिभावक से मन-मुटाव।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे लिए बड़ा होना सुरक्षित है। मैं अब खुशी और सहजता से अपने जीवन को सँभालता हूँ।

समस्या : निद्रा रोग

संभावित कारण : कठिनाइयों का सामना न कर पाना। अत्यधिक

नई विचार प्रक्रिया : मैं हर समय अपनी सुरक्षा के लिए दिव्य ज्ञान और मार्गदर्शन पर

समस्या : (नारकोलेप्सी)

संभावित कारण : भय। इस सबसे निकलने की इच्छा। यहाँ रहने की इच्छा नहीं।

नई विचार प्रक्रिया : निर्भर करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : मितली

संभावित कारण : भय। किसी विचार या अनुभव को खारिज करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं विश्वास करता हूँ कि जीवन की प्रक्रिया मेरे लिए सिर्फ अच्छी चीजें लाएगी।

समस्या : निकट दृष्टिदोष (देखें : नेत्र रोग, मायोपिया)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : गरदन (सर्वाइकल स्पाइन)

संभावित कारण : लचीलेपन को प्रदर्शित करता है। पीछे की ओर देखने की क्षमता।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा जीवन से अच्छा परिचय है।

समस्या : गरदन की समस्याएँ

संभावित कारण : किसी समस्या के दूसरे पक्षों को देखने से इनकार करना। जिद, लचीलेपन का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं लचीलेपन और आसानी से किसी समस्या के सभी पक्षों को देख सकता हूँ। चीजों को करने और देखने के अंतहीन तरीके हैं। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : नेफ्राइटिस (देखें : ब्राइट्स रोग)

संभावित कारण : निराशा और विफलता के प्रति अति प्रतिक्रिया।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे जीवन में सिर्फ सही चीजें हो रही हैं। मैं पुराने को त्यागता हूँ और नए का स्वागत करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : तंत्रिकाएँ

संभावित कारण : संव्यवहार का प्रतीक। ग्रहणशील प्रतिवेदक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आसानी और खुशी से पारस्परिक व्यवहार करता हूँ।

समस्या : नर्वस ब्रेकडाउन

संभावित कारण : आत्म-केंद्रता। संचार के माध्यमों को अवरुद्ध करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपना हृदय खोलता हूँ और केवल स्नेहिल वार्त्तालाप करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ। मैं कुशल हूँ।

समस्या : व्यग्रता

संभावित कारण : भय, व्यग्रता, संघर्ष, जल्दबाजी, जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं दीर्घकाल से एक अनंत यात्रा पर हूँ और मेरे पास बहुत सारा समय है। मैं अपने दिल से संव्यवहार करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : तंत्रिकाति

संभावित कारण : अपराध-बोध के लिए सजा। संव्यवहार पर क्षोभ।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको क्षमा करता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं प्रेम से संव्यवहार करता हूँ।

समस्या : ग्रंथिका

संभावित कारण : नाराजगी व कुंठा और कैरियर में अहं पर चोट।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने भीतर विलंब के दृष्टिकोण को त्यागता हूँ और अब सफलता को अपनाना चाहता हूँ।

समस्या : नाक

संभावित कारण : अपनी पहचान का प्रतिनिधित्व करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी आंतरिक क्षमता को पहचानता हूँ।

समस्या : —रक्तस्राव

संभावित कारण : पहचान की जरूरत। यह महसूस करना

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अपना सच्चा

समस्या : —

संभावित कारण : कि कोई पहचान नहीं देता और ध्यान नहीं देता। प्रेम के लिए रोना।

नई विचार प्रक्रिया : महत्त्व पहचानता हूँ। मैं अद्भुत हूँ।

समस्या : —बहना

संभावित कारण : मदद माँगना। आंतरिक रोना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको खुशी देनेवाले रूपों में खुद को प्यार और दुलार देता हूँ।

समस्या : —बंद होना

संभावित कारण : अपने महत्त्व को न पहचानना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम करता हूँ और सराहता हूँ।

समस्या : सुन्न पड़ना (अपसंवेदन) (पैरिसथीसिया)

संभावित कारण : प्रेम और सहानुभूति को न जताना। मानसिक रूप से जड़ हो जाना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी भावनाओं और अपने प्रेम को बाँटता हूँ। मैं हर किसी के प्रेम का जवाब देता हूँ।

समस्या : ऑस्टियोमाइलाइटिस (देखें : हड्डी रोग)

संभावित कारण : जीवन की संरचना पर क्रोध और कुंठा। समर्थन का अभाव महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मुझे जीवन के प्रति शांत हूँ और उसकी प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : ऑस्टियोपोरोसिस (देखें : हड्डी रोग)

संभावित कारण : यह महसूस करना कि जीवन में कोई समर्थन शेष नहीं है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने लिए खड़ा होता हूँ और जीवन अप्रत्याशित, प्यारे रूपों में मुझे समर्थन देता है।

समस्या : डिंब ग्रंथि

संभावित कारण : रचना के बिंदु का प्रतीक। रचनात्मकता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने रचनात्मक प्रवाह में संतुलित हूँ।

समस्या : मोटापा (ओवरवेट)

संभावित कारण : भय। सुरक्षा की आवश्यकता। भावनाओं से भागना। असुरक्षा, अपने आपको नकारना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी भावनाओं के साथ सहज हूँ। मैं जहाँ हूँ वहाँ सुरक्षित हूँ। मैं अपनी सुरक्षा तैयार करता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम

और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : पगेट्स रोग

संभावित कारण : महसूस करना कि निर्माण के लिए अब कोई आधार नहीं है। 'किसी को परवाह नहीं है।'

नई विचार प्रक्रिया : मैं जानता हूँ कि जीवन मुझे भव्य और गरिमामय रूपों में समर्थन देता है। जीवन को मुझसे प्रेम है और वह मेरा खयाल रखता है।

समस्या : दर्द

संभावित कारण : अपराध-बोध। अपराध-बोध हमेशा सजा माँगता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्यार से अतीत को त्यागता हूँ। वे मुक्त हैं और मैं मुक्त हूँ। मेरे दिल में अब सब ठीक है।

समस्या : पक्षाघात (देखें : बेल्स पाल्सी, सेरेब्रल पाल्सी, पार्किंसंस रोग)

संभावित कारण : अशक्त कर देनेवाले विचार। अवरुद्ध हो जाना।

नई विचार प्रक्रिया : एक स्वतंत्र विचारक हूँ और मुझे सहजता व खुशी से अद्भुत अनुभव होते हैं।

समस्या : अग्न्याशय

संभावित कारण : जीवन की मिठास का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा जीवन मधुर है।

समस्या : अग्न्याशय रोग

संभावित कारण : ठुकराया जाना। क्रोध और कुंठा, क्योंकि ऐसा लगता है कि जीवन ने अपनी मिठास खो दी है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ और मैं ही अपने जीवन में मिठास और खुशी लाता हूँ।

समस्या : फालिज (देखें : पक्षाघात)

संभावित कारण : भय। आतंक। किसी परिस्थिति या व्यक्ति से बचना। प्रतिरोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सारे जीवन के साथ एकाकार हूँ। मैं सभी स्थितियों के लिए पूरी तरह उपयुक्त हूँ।

समस्या : परजीवी

संभावित कारण : दूसरों को शक्ति देना, उन्हें हावी होने देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम से अपनी शक्ति वापस लेता हूँ और सभी हस्तक्षेप को समाप्त करता हूँ।

समस्या : परेस्थीसिया (देखें : सुन्न पड़ना)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : पार्किंसंस डिजीज (देखें : पक्षाघात)

संभावित कारण : भय और सबकुछ तथा हर किसी को नियंत्रित करने की तीव्र इच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : मुझे यह जानकर राहत मिलती है कि मैं सुरक्षित हूँ। जीवन मेरे लिए है और मैं जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करती हूँ।

समस्या : पेप्टिक अल्सर (देखें : अम्लशूल, पेट की

संभावित कारण : भय। यह विश्वास कि आप उतने अच्छे नहीं हैं। खुश करने के लिए व्यग्रता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अपने साथ सहज हूँ। मैं अद्भुत हूँ।

समस्या : समस्याएँ, अल्सर)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : पेरियोडोंटाइटिस (देखें : पाइरिया)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : पेटिट माल (देखें : मिर्गी)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : फेफर्स रोग (देखें : मोनोन्यूक्लीयोसिस)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : शिराशोथ (फ्लेबिटिस)

संभावित कारण : क्रोध और कुंठा। जीवन में प्रतिबंधों और खुशी के अभाव के लिए दूसरों को दोषी ठहराना।

नई विचार प्रक्रिया : अब खुशी स्वतंत्र रूप से मेरे भीतर बहती है और मुझे जीवन से कोई शिकायत नहीं है।

समस्या : बवासीर (देखें : हेमोरॉयड्स)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : मुहाँसे (देखें : ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स)

संभावित कारण : क्रोध के छोटे दौरे।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने विचारों को शांत करता हूँ और बिलकुल शांत हूँ।

समस्या : पिंक आई (देखें : कंजक्टिवाइटिस)

संभावित कारण : क्रोध और कुंठा। देखने की इच्छा न होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सही होने की आवश्यकता को त्यागता हूँ। मैं शांत हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : पीयूष ग्रंथि

संभावित कारण : नियंत्रण केंद्र को प्रदर्शित करता है।

नई विचार प्रक्रिया : मेरा मन और शरीर उपयुक्त संतुलन में है।

समस्या : प्लांटर वार्ट

संभावित कारण : अपनी समझ के मूलभूत आधार पर क्रोध। भविष्य के बारे में कुंठा फैलाना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आत्मविश्वास और सहजता से आगे की ओर बढ़ता हूँ। मैं जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ और उसके साथ प्रवाहित होता हूँ।

समस्या : न्यूमोनिया (देखें :

संभावित कारण : निराशा। जीवन से थक जाना। भावनात्मक चोटें,

नई विचार प्रक्रिया : मैं स्वतंत्र रूप से दिव्य विचार ग्रहण करता हूँ, जिनमें जीवन की साँस

समस्या : फेफड़ों की समस्याएँ)

संभावित कारण : जिन्हें ठीक नहीं होने दिया जाता।

नई विचार प्रक्रिया : और ज्ञान भरे हैं। यह एक नया क्षण है।

समस्या : पॉयजन इवाए

संभावित कारण : असहाय और आक्रमण करने के लिए स्वतंत्र महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं शक्तिशाली, सुरक्षित हूँ। सब ठीक है।

समस्या : पॉयजन ओक (देखें : पॉयजन एवाए)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : पोलियो

संभावित कारण : अशक्त कर देनेवाली ईर्ष्या। किसी को रोकने की इच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : हर किसी के लिए पर्याप्त है। मैं प्रेम भरे विचारों के साथ अपनी बेहतरी और आजादी बनाता हूँ।

समस्या : पोस्ट नेजल ड्रिप

संभावित कारण : अंदर से रोना। बचकाने आँसू। पीड़ित महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं मानता हूँ और स्वीकार करता हूँ कि मेरी दुनिया में मैं ही रचनात्मक शक्ति हूँ। मैं अब अपने जीवन का आनंद उठाना चाहता हूँ।

समस्या : मासिक स्राव पूर्व समस्याएँ (पी.एम.एस.) (प्रीमेंसट्रुअल सिंडरोम)

संभावित कारण : भ्रम को प्रभावी होने देना। बाहरी प्रभावों को अपनी शक्ति दे देना। स्त्रियोचित प्रक्रियाओं को नकारना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब अपने मन और अपने जीवन का भार लेती हूँ। मैं एक शक्तिशाली, ओजस्वी स्त्री हूँ। मेरे शरीर का हर अंग सही प्रकार से काम कर रहा है। मैं खुद से प्रेम करती हूँ।

समस्या : प्रोस्टेट

संभावित कारण : पुरुषोचित सिद्धांत का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने पुरुषत्व को स्वीकार करता हूँ और उसमें खुश हूँ।

समस्या : प्रोस्टेट समस्याएँ

संभावित कारण : मानसिक भय पुरुषत्व को कमजोर कर देते हैं। छोड़ देना। यौन दबाव और अपराध-बोध। उम्रदराज होने का विश्वास।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अपनी शक्ति को स्वीकार करता हूँ। मैं भावना से चिर युवा हूँ।

समस्या : प्रूराइटिस (देखें : खुजली)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : प्रूराइटिस एनी (देखें : गुदा)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : सोराइसिस (देखें : त्वचा रोग)

संभावित कारण : चोट पाने का भय। अपनी भावनाओं को संवेदनशून्य करना। अपनी भावनाओं के लिए जिम्मेदारी लेने से इनकार करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की खुशियों में जीवंत हूँ। मैं जीवन में बेहतरीन चीजों के योग्य हूँ और उन्हें स्वीकार करता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : मानसिक रोग (देखें : पागलपन)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : प्यूबिक बोन

संभावित कारण : जननांगों की सुरक्षा का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी सेक्सुअलिटी सुरक्षित है।

समस्या : पाइलोननेफ्राइटिस (देखें : मूत्र संक्रमण)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : पायरिया (पेरियोडोंटाइटिस)

संभावित कारण : निर्णय लेने में अक्षमता पर क्रोध। बक-बक करनेवाले लोग।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको स्वीकार करता हूँ और मेरे निर्णय मेरे लिए हमेशा सटीक होते हैं।

समस्या : क्विंसी (पेरीटोंसीलर एबसेस) (देखें : गले में जख्म, टोंसिलाइटिस)

संभावित कारण : एक सशक्त धारणा कि आप अपने लिए नहीं बोल सकते और अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति की माँग नहीं कर सकते।

नई विचार प्रक्रिया : अपनी आवश्यकताएँ पूरी करना मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं जो चाहता हूँ, अब उसे प्रेम और सहजता से माँग सकता हूँ।

समस्या : रैबीज

संभावित कारण : क्रोध। यह धारणा कि हिंसा ही जवाब है।

नई विचार प्रक्रिया : शांति मेरे चारों ओर और मेरे अंदर है।

समस्या : दरोरे (देखें : पित्ती)

संभावित कारण : विलंबों पर चिढ़। ध्यान पाने का बचकाना तरीका।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं जीवन की प्रक्रिया के साथ सहज हूँ।

समस्या : मलाशय (देखें : गुदा)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : श्वसन रोग (देखें : ब्रोंकाइटिस, सर्दी-जुकाम, खाँसी, इन्फ्लुएंजा)

संभावित कारण : जीवन को पूर्णरूप से ग्रहण करने का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ। मैं अपने जीवन से प्रेम करता हूँ।

समस्या : गठिया

संभावित कारण : पीड़ित महसूस करना। प्रेम का अभाव। स्थायी कड़वापन। नाराजगी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने अनुभव उत्पन्न करता हूँ। जैसे-जैसे मैं अपने आपसे और दूसरों से प्रेम और स्वीकार करता हूँ, मेरे अनुभव और अधिक बेहतर होते जाते हैं।

समस्या : गठिया संबंधी आर्थराइटिस

संभावित कारण : अधिकार जताने की गहरी आलोचना। अपने ऊपर दबाव महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने ऊपर अधिकार रखता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। जीवन अच्छा है।

समस्या : रिकेट्स

संभावित कारण : भावनात्मक कुपोषण। प्रेम और सुरक्षा का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित हूँ और स्वयं ब्रह्मांड के प्रेम से पोषित हूँ।

समस्या : शरीर का दायाँ भाग

संभावित कारण : देना, भूल जाना, पुरुषोचित ऊर्जा। पुरुष, पिता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आसानी और सहजता से अपनी पुरुषोचित ऊर्जा को संतुलित करता हूँ।

समस्या : दाद

संभावित कारण : दूसरों को अपनी त्वचा में घुसने देना। पर्याप्त अच्छा या स्वच्छ न महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। किसी व्यक्ति, स्थान या चीज का मेरे ऊपर अधिकार नहीं है। मैं स्वतंत्र हूँ।

समस्या : रूट केनाल (देखें : दाँत)

संभावित कारण : किसी चीज को और नहीं ग्रहण कर सकना। मूलभूत धारणाएँ ध्वस्त होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने लिए और मेरे जीवन के लिए मजबूत बुनियाद बनाता हूँ। मैं खुशी से अपना समर्थन करनेवाली धारणाएँ चुनता हूँ।

समस्या : गोल कंधे (देखें : कंधे, स्पाइनल कर्वेचर)

संभावित कारण : जीवन के बोझों को ढोना। असहाय और निराश।

नई विचार प्रक्रिया : मैं ऊँचा और स्वतंत्र हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मेरा जीवन हर दिन और बेहतर हो रहा है।

समस्या : झुर्रियाँ

संभावित कारण : चेहरे पर झुर्रियाँ मन में बूढ़े होते विचारों से आती हैं। जीवन से नाराजगी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की खुशी को अभिव्यक्त करता हूँ और अपने आपको पूरी तरह हर दिन के हर पल का आनंद उठाने की इजाजत

देता हूँ। मैं फिर से युवा हो रहा हूँ।

समस्या : खाज

संभावित कारण : संक्रमित विचार। दूसरों को अपनी त्वचा में घुसने देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की जीवंत, स्नेहिल, आनंददायक अभिव्यक्ति हूँ। मेरा व्यक्तित्व बिलकुल अलग है।

समस्या : साइटिका

संभावित कारण : पाखंडी होना। पैसे और भविष्य का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी बेहतरी की ओर बढ़ता हूँ। मेरी बेहतरी हर कहीं है और मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : स्कैलरोडर्मा

संभावित कारण : अपने आपको जीवन से बचाना। दुनिया में अपने होने और अपना ध्यान रख पाने के लिए खुद पर भरोसा न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं पूरी तरह सहज हूँ, क्योंकि अब मैं जानता हूँ कि मैं सुरक्षित हूँ। मैं जीवन पर भरोसा करता हूँ और अपने आप पर भरोसा करता हूँ।

समस्या : स्कोलियोसिस (पार्श्व-कुब्जता) (देखें : गोल कंधे, स्पाइनल कर्वेचर)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : खरोंचें

संभावित कारण : यह महसूस करना कि जीवन आपके लिए अच्छा नहीं है कि जीवन अस्त-व्यस्त है, कि आपको चीरा-फाड़ा जा रहा है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने प्रति जीवन की उदारता के लिए आभारी हूँ। मैं भाग्यशाली हूँ।

समस्या : सी सिकनेस (देखें : मोशन सिकनेस)

संभावित कारण : भय। मृत्यु का भय। नियंत्रण का अभाव।

नई विचार प्रक्रिया : मैं इस दुनिया में पूरी तरह सुरक्षित हूँ। मैं हर कहीं सहज हूँ। मुझे जीवन पर विश्वास है।

समस्या : दौरा

संभावित कारण : परिवार से, अपने आपसे या जीवन से भागना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं इस दुनिया में सहज हूँ। मैं सुरक्षित हूँ और सब मुझे समझते हैं।

समस्या : पागलपन (देखें : अल्जाइमर्स डिजीज)

संभावित कारण : बचपन की तथाकथित सुरक्षा की ओर लौटना। ध्यान और देखभाल माँगना। अपने आस-पास के लोगों पर एक प्रकार का नियंत्रण। पलायनवाद

नई विचार प्रक्रिया : दिव्य सुरक्षा। सुरक्षा। शांति। ब्रह्मांड का ज्ञान जीवन के हर स्तर पर कार्य करता है।

समस्या : शिन

संभावित कारण : आदर्शों को तोड़ना। शिन जीवन-स्तर का प्रतीक है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेम और खुशी से अपने उच्चतम मानदंडों तक जीता हूँ।

समस्या : कच्ची दाद (वेरीसेला)

संभावित कारण : व्यग्रता। भय और तनाव। अत्यंत संवेदनशील।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सहज और शांत हूँ, क्योंकि मैं जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ। मेरी दुनिया में सब कुशल है।

समस्या : कंधे (देखें : जोड़, गोल कंधे)

संभावित कारण : जीवन में आनंदपूर्वक अपने अनुभवों को प्राप्त करने की हमारी क्षमता का प्रतीक। हम अपने दृष्टिकोण से जीवन को एक बोझ बना देते हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने सभी अनुभवों को आनंददायक और प्रेमपूर्ण होने की इजाजत देता हूँ।

समस्या : सिकल सेल एनीमिया

संभावित कारण : यह धारणा कि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ, जो जीवन की खुशी को नष्ट कर देता है।

नई विचार प्रक्रिया : यह बच्चा जीवन की खुशी को जीता है और प्रेम द्वारा पोषित है। ईश्वर हर दिन चमत्कार करता है।

समस्या : साइनस समस्याएँ (साइनुसाइटिस)

संभावित कारण : किसी व्यक्ति, किसी नजदीकी व्यक्ति से चिढ़।

नई विचार प्रक्रिया : मैं घोषित करता हूँ कि शांति और सद्भावना हर समय मेरे अंदर हैं और मुझे घेरे हुए हैं। सब कुशल है।

समस्या : कंकाल (देखें : हड्डियाँ)

संभावित कारण : ढाँचे का ढहना। हड्डियाँ आपके जीवन के ढाँचे का प्रतीक हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं मजबूत और स्वस्थ हूँ। मेरी संरचना बहुत अच्छी है।

समस्या : त्वचा

संभावित कारण : हमारी वैयक्तिकता को सुरक्षित करती है। संवेदना महसूस करनेवाला अंग।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जैसा होकर सुरक्षित महसूस करता हूँ।

समस्या : त्वचा रोग (देखें : पित्ती, सोराइसिस, दरोरा)

संभावित कारण : चिंता, भय। पुराना, दबा हुआ रोष। मुझे डराया जा रहा है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेमपूर्वक खुशी और शांति के विचारों से अपने आपको सुरक्षित करता हूँ। अतीत को क्षमा कर दिया गया है और भुला दिया गया है। इस समय मैं मुक्त हूँ।

समस्या : स्लिप्ड डिस्क

संभावित कारण : जीवन द्वारा पूरी तरह अकेला छोड़ दिया गया। महसूस करना। निर्णय न कर पाना।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन मेरे सभी विचारों का समर्थन करता है, इसलिए मैं अपने आप को प्रेम और स्वीकार करता हूँ और सब कुशल है।

समस्या : खर्राटे

संभावित कारण : जिद में आकर पुराने विचारों को त्यागने से इनकार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने मन में प्रेम और खुशी के अलावा सभी विचारों को निकालना चाहता हूँ। मैं अतीत से नए तथा महत्त्वपूर्ण की ओर मुड़ती हूँ।

समस्या : सोलर प्लेक्सस

संभावित कारण : साहसिक प्रतिक्रियाएँ। हमारी अंतर्ज्ञान शक्ति का केंद्र।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने अंदर की आवाज पर भरोसा करता हूँ। मैं मजबूत, बुद्धिमान् और शक्तिशाली हूँ।

समस्या : गले में जख्म (देखें : क्विंसी, गला, टोंसिलाइटिस)

संभावित कारण : क्रोध के शब्दों को दबाकर रखना। अपने आप को अभिव्यक्त करने में असमर्थ महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सभी सीमाओं को छोड़ता हूँ और अपने जैसा होने के लिए स्वतंत्र हूँ।

समस्या : जख्म

संभावित कारण : अभिव्यक्त न हो पाया क्रोध, जो अंदर रह जाता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं आनंदपूर्ण, सकारात्मक रूपों में अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करता हूँ।

समस्या : ऐंठन

संभावित कारण : भय से हमारे विचारों का जकड़ना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं त्यागता हूँ, मैं सहज हूँ और मैं भूलता हूँ। मैं जीवन में सुरक्षित हूँ।

समस्या : स्पेस्टिक कोलाइटिस

संभावित कारण : छूटने का भय। असुरक्षा।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे लिए जीवित रहना सुरक्षित है। जीवन हमेशा मेरी आवश्यकताओं

समस्या : (देखें : कोलाइटिस, कोलन, आँतें, म्यूकस कोलन)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : की पूर्ति करेगा। सब कुशल है।

समस्या : स्पाइनल कर्वेचर (स्कोलियोसिस काइफोसिस) (देखें : गोल कंधे)

संभावित कारण : जीवन के समर्थन के साथ प्रवाहित होने की असमर्थता। भय और पुराने विचारों को जकड़ने की कोशिश करना। जीवन पर भरोसा न करना। समग्रता का अभाव। भूल स्वीकार करने का साहस न होना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं हर प्रकार के भय को त्यागता हूँ। मैं अब जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ। मैं जानता हूँ कि जीवन मेरे लिए है। मैं प्रेम के साथ आत्मविश्वास से भरपूर हूँ।

समस्या : स्पाइनल मेनिंजाइटिस

संभावित कारण : उत्तेजित सोच और जीवन पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं दोषारोपण को छोड़ता हूँ और जीवन की शांति व खुशी को स्वीकार करता हूँ।

समस्या : रीढ़

संभावित कारण : जीवन का लचीला सहयोग।

नई विचार प्रक्रिया : मुझे जीवन का समर्थन प्राप्त है।

समस्या : प्लीहा

संभावित कारण : दीवानगी। चीजों के बारे में दीवानगी।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं भरोसा करता हूँ कि जीवन की प्रक्रिया मेरे लिए है। मैं सुरक्षित हूँ। सब कुशल है।

समस्या : मोच

संभावित कारण : क्रोध और प्रतिरोध। जीवन में एक खास दिशा में जाने की अनिच्छा।

नई विचार प्रक्रिया : मैं भरोसा करता हूँ कि जीवन की प्रक्रिया मुझे मेरी सर्वोत्तम उपलब्धि तक ले जाएगी। मैं सहज हूँ।

समस्या : बाँझपन

संभावित कारण : जीवन की प्रक्रिया से भय और प्रतिरोध। या अभिभावक बनने के अनुभव से गुजरने की आवश्यकता महसूस न करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ। मैं हमेशा सही जगह पर सही समय पर सही काम करता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : गरदन में अकड़न (देखें : गरदन की समस्याएँ)

संभावित कारण : न झुकनेवाला हठीलापन।

नई विचार प्रक्रिया : दूसरे लोगों के दृष्टिकोणों को देखना सुरक्षित है।

समस्या : अकड़न

संभावित कारण : हठीली, सख्त सोच।

नई विचार प्रक्रिया : मैं पर्याप्त सुरक्षित हूँ, इसलिए अपने मन-मस्तिष्क में लचीला हो सकता हूँ।

समस्या : पेट

संभावित कारण : पोषण का प्रतीक। विचारों को पचाता है।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सहजता से जीवन को ग्रहण करता हूँ।

समस्या : पेट की समस्याएँ (देखें : गैस्ट्राइटिस, अम्लशूल, पेप्टिक अल्सर, अल्सर)

संभावित कारण : डर। नए का भय। नए को आत्मसात् करने में असमर्थता।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन मेरे साथ सहमत है। मैं हर दिन के हर नए क्षण को आत्मसात् करता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : आघात (सेरेब्रोवेस्कुलर एक्सीडेंट/सी.वी.ए.)

संभावित कारण : हार मान लेना। प्रतिरोध। 'बदलने की बजाय मरना पसंद करना'। जीवन को नकारना।

नई विचार प्रक्रिया : जीवन परिवर्तन का नाम है और मैं आसानी से नए के अनुकूल बन जाता हूँ। मैं जीवन को उसके अतीत, वर्तमान और भविष्य रूप में स्वीकार करता हूँ।

समस्या : हकलाना

संभावित कारण : असुरक्षा। आत्माभिव्यक्ति का अभाव। रोने की इजाजत न मिलना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब अपने लिए बोलने के लिए स्वतंत्र हूँ। मैं अब अपनी अभिव्यक्ति में सुरक्षित हूँ। मैं केवल प्यार से संव्यवहार करता हूँ।

समस्या : स्टाइ देखें : आँखों की समस्याएँ

संभावित कारण : क्रोधित आँखों से जीवन की ओर देखना। किसी पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं हर किसी और हर चीज को खुशी व प्रेम से देखना चाहता हूँ।

समस्या : आत्मघात

संभावित कारण : जीवन को केवल श्वेत-श्याम में देखना। किसी और समाधान को देखने से इनकार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं संभावनाओं की पूर्णता में जीता हूँ। हमेशा कोई-न-कोई और रास्ता होता है। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : सूजन (देखें : एडीमा, द्रव का जमा होना)

संभावित कारण : सोच में अटका हुआ। अवरुद्ध, पीड़ादायक विचार।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे विचार आजादी और आसानी से प्रवाहित होते हैं। मैं सहजता से विचारों से आगे बढ़ जाता हूँ।

समस्या : सिफलिस (देखें : यौन रोग)

संभावित कारण : अपनी ताकत और प्रभावशीलता त्याग देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जैसा होने का फैसला करता हूँ। मैं जैसा हूँ, अपने आपको स्वीकार करता हूँ।

समस्या : फीता कृमि

संभावित कारण : पीड़ित होने और अस्वच्छ होने की सशक्त धारणा। दूसरों के दृष्टिकोणों के सामने असहाय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने बारे में जो अच्छी भावनाएँ रखता हूँ, दूसरे लोग सिर्फ उन्हें प्रतिबिंबित करते हैं। मैं जो भी हूँ, उसे प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : दाँत

संभावित कारण : निर्णयों का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : —संबंधित समस्याएँ (देखें : रूट कैनाल)

संभावित कारण : दीर्घस्थायी अनिर्णायकता। निर्णयों के लिए विचारों के विश्लेषण की असमर्थता।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सच्चाई के सिद्धांतों के आधार पर अपने निर्णय लेता हूँ और मैं यह जानते हुए सुरक्षित महसूस कर रहा हूँ कि मेरे जीवन में सिर्फ सही कार्य हो रहा है।

समस्या : टेंपोरोमेंडिबुलर प्वाइंट (देखें : जबड़े की समस्याएँ)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : वृषण

संभावित कारण : पुरुषोचित सिद्धांत। पुरुषत्व।

नई विचार प्रक्रिया : पुरुष होना सुरक्षित है।

समस्या : टेटनस (देखें : लॉकजॉ)

संभावित कारण : क्रोध निकालने की आवश्यकता, कटुतापूर्ण विचार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने हृदय के प्रेम को अपने अंदर से बहने और मेरे शरीर के हर अंग तथा मेरी भावनाओं को स्वच्छ व स्वस्थ बनाने की इजाजत देता हूँ।

समस्या : गला—समस्याएँ (देखें : गले में जख्म)

संभावित कारण : अभिव्यक्ति का मार्ग। रचनात्मकता का माध्यम। अपने लिए बोलने में असमर्थता। निगला हुआ गुस्सा। अवरुद्ध रचनात्मकता। बदलने से इनकार।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने दिल को खोलता हूँ और जीवन की खुशियों के गीत गाता हूँ। शोर करने में कोई बुराई नहीं है। मैं स्वतंत्र रूप से और खुशी से अपने आपको अभिव्यक्त करता हूँ। मैं सहजता से अपने लिए

समस्या : —

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : बोलता हूँ। मैं अपनी रचनात्मकता को अभिव्यक्त करता हूँ। मैं बदलना चाहता हूँ।

समस्या : मुखपाक (देखें : कैंडिडा, मुँह, यीस्ट संक्रमण)

संभावित कारण : गलत निर्णय करने पर क्रोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेमपूर्वक अपने निर्णयों को स्वीकार करता हूँ और जानता हूँ कि मैं बदलने के लिए स्वतंत्र हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : थाइमस

संभावित कारण : प्रतिरोधक प्रणाली की प्रमुख ग्रंथि। जीवन द्वारा आक्रमण महसूस करना। वे मेरे पीछे पड़े हैं।

नई विचार प्रक्रिया : मेरे प्रेमपूर्ण विचार मेरी प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत रखते हैं। मैं अंदर व बाहर से सुरक्षित हूँ। मैं प्रेमपूर्वक अपने आपको सुनता हूँ।

समस्या : थायरॉयड (देखें : घेंघा, हाइपरथायरॉइडिज्म, हाइपोथायरॉइडिज्म

संभावित कारण : अपमानित होने की भावना। 'मैं जो करना चाहता हूँ, कभी नहीं कर पाता। मेरी बारी कब आएगी?'

नई विचार प्रक्रिया : मैं पुराने प्रतिबंधों से परे जाता हूँ और अब अपने आपको स्वतंत्र तथा रचनात्मक रूप से अभिव्यक्त होने की इजाजत देता हूँ।

समस्या : पेशियों का खिंचाव, ऐंठन

संभावित कारण : भय। दूसरों द्वारा देखे जाने की भावना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन द्वारा अनुमोदित हूँ। सब कुशल है। मैं सुरक्षित हूँ।

समस्या : टिन्नीटस

संभावित कारण : सुनने से इनकार। अंदर की आवाज न सुनना। जिद।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने उच्च गुणों पर विश्वास करता हूँ। मैं प्रेम से अपने अंदर की आवाज को सुनता हूँ। मैं प्रेम पूर्ण व्यवहार के अलावा सबकुछ त्यागता हूँ।

समस्या : पैरों की उँगलियाँ

संभावित कारण : भविष्य की छोटी-छोटी घटनाओं का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : सभी घटनाएँ स्वयं अपना खयाल रखती हैं।

समस्या : जीभ

संभावित कारण : खुशी के साथ जीवन के सुखों का मजा लेने की क्षमता का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जीवन की उदारता में खुश हूँ।

समस्या : टॉन्सिलाइटिस (देखें : क्विंसी, गले में जख्म)

संभावित कारण : भय। दमित भावनाएँ। अवरुद्ध रचनात्मकता।

नई विचार प्रक्रिया : मेरी अच्छाइयाँ अब स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होती हैं। दिव्य विचार मुझसे होकर अभिव्यक्त होते हैं। मैं शांत हूँ।

समस्या : तपेदिक

संभावित कारण : स्वार्थ से अपने आपको बरबाद करना। सनकी। क्रूर विचार। प्रतिशोध।

नई विचार प्रक्रिया : जैसे मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ, इसलिए मैं रहने के लिए एक आनंददायक व शांतिपूर्ण दुनिया बनाता हूँ।

समस्या : ट्यूमर

संभावित कारण : पुरानी चोटों और आघातों का उपचार करना। पछतावा विकसित करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेमपूर्वक अतीत को छोड़ता हूँ और अपना ध्यान इस नए दिन की ओर लगाता हूँ। सब कुशल है।

समस्या : अल्सर (देखें : अम्लशूल, पेप्टिक अल्सर, पेट की समस्याएँ)

संभावित कारण : भय। एक सशक्त धारणा कि आप पर्याप्त बेहतर नहीं हैं। आपको क्या चीज खाए जा रही है?

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं सहज हूँ। मैं शांत हूँ। सब कुशल है।

समस्या : यूरेथ्राइटिस

संभावित कारण : क्रोध की भावनाएँ। अपमानित किया जाना। दोषारोपण।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने जीवन में केवल खुशनुमा अनुभव बनाता हूँ।

समस्या : मूत्र संक्रमण (सिस्टाइटिस, पाइलोनफ्राइटिस)

संभावित कारण : अपमानित किया जाना। सामान्यत : विपरीत लिंग या प्रेमी पर। दूसरों पर दोषारोपण।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी चेतना में उस दृष्टिकोण को त्यागता हूँ, जिसने इस स्थिति को उत्पन्न किया। मैं बदलना चाहता हूँ। मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

समस्या : यूरटीकेरिया (पित्ती) देखें : हाइव्ज (दरोरा)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : गर्भाशय

संभावित कारण : रचनात्मकता के केंद्र का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने शरीर के साथ सहज हूँ।

समस्या : वेजिनाइटिस (देखें : स्त्री रोग, ल्यूकोरिया)

संभावित कारण : किसी साथी पर क्रोध। यौन अपराध-बोध। अपने आपको सजा देना।

नई विचार प्रक्रिया : दूसरे लोग उस प्रेम और आत्मानुमोदन को प्रतिबिंबित करते हैं जो मैं अपने लिए रखता हूँ। मैं अपनी सेक्सुअलिटी में खुश हूँ।

समस्या : वेरीसेला (देखें : कच्ची दाद)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : वेरीकोज धमनियाँ

संभावित कारण : ऐसी स्थिति में होना, जिससे आप नफरत करते हैं। हतोत्साहित होना। अधिक दबाव और बोझ से दबा महसूस करना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सच्चाई के साथ खड़ा हूँ और खुशी से रहता व आगे बढ़ता हूँ। मैं जीवन से प्रेम करता हूँ और मुक्त रूप से प्रेम बाँटता हूँ।

समस्या : वेसोवेगल अटैक (देखें : अचेत होना)

संभावित कारण : —

नई विचार प्रक्रिया : —

समस्या : यौन रोग (देखें : एड्स, गोनोरिया, हरपीज, सिफलिस)

संभावित कारण : यौन अपराध-बोध। सजा की आवश्यकता। यह धारणा कि जननांग पापमय या गंदे हैं। दूसरों का शोषण।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेमपूर्वक और खुशी से अपनी सेक्सुअलिटी और उसकी अभिव्यक्ति को स्वीकार करता हूँ। मैं केवल उन्हीं विचारों को स्वीकार करता हूँ, जो मेरा समर्थन करते हैं और मुझे अच्छा महसूस कराते हैं।

समस्या : वायरल संक्रमण (देखें : संक्रमण)

संभावित कारण : जीवन में खुशी का अभाव। कड़वापन।

नई विचार प्रक्रिया : मैं प्रेमपूर्वक खुशी को मुक्त रूप से अपने जीवन में प्रवाहित होने देता हूँ। मैं अपने आपसे प्रेम करता हूँ।

समस्या : विटिलिगो

संभावित कारण : पूरी तरह अलग-थलग महसूस करना। समूह का हिस्सा नहीं।

नई विचार प्रक्रिया : मैं जीवन के केंद्र में हूँ और पूरी तरह प्रेम से संबद्ध हूँ।

समस्या : वमन

संभावित कारण : विचारों की हिंसक अस्वीकृति। नए का भय।

नई विचार प्रक्रिया : मैं सुरक्षित रूप से और खुशी से जीवन को आत्मसात् करता हूँ। केवल अच्छाई मुझ तक और मेरे से होकर आती है।

समस्या : वल्वा

संभावित कारण : संवेदनशीलता दरशाता है।

नई विचार प्रक्रिया : संवेदनशील होना सुरक्षित है।

समस्या : मस्सा

संभावित कारण : घृणा की छोटी अभिव्यक्तियाँ। कुरूपता में विश्वास।

नई विचार प्रक्रिया : मैं पूर्ण अभिव्यक्ति में जीवन का सौंदर्य और प्रेम हूँ।

समस्या : कमजोरी

संभावित कारण : मानसिक विश्राम की जरूरत।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने मन को एक आनंदपूर्ण अवकाश देता हूँ।

समस्या : व्हाइटहेड्स (देखें : मुहाँसे)

संभावित कारण : कुरूपता छिपाना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं खुद को खूबसूरत और प्रेम किए जाने योग्य स्वीकार करता हूँ।

समस्या : अक्ल दाढ़

संभावित कारण : एक दृढ़ आधार तैयार करने के लिए अपने मन को गुंजाइश न देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपनी चेतना को जीवन के विस्तार के प्रति खोलता हूँ। मेरे बढ़ने और बदलने के लिए बहुत सारी जगह है।

समस्या : घाव (देखें : कटना, चोटें)

संभावित कारण : अपने आप पर क्रोध और अपराध-बोध।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने आपको क्षमा करता हूँ और खुद से प्रेम करना चाहता हूँ।

समस्या : कलाई

संभावित कारण : गतिशीलता और सहजता का प्रतीक।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अपने सभी अनुभवों को बुद्धिमत्ता, प्रेम और सहजता से सँभालता हूँ।

समस्या : यीस्ट संक्रमण (देखें : कैंडिडा, मुखपाक)

संभावित कारण : अपनी आवश्यकताओं से इनकार करना। अपने आपको सहयोग न देना।

नई विचार प्रक्रिया : मैं अब प्रेमपूर्ण, आनंदपूर्णरूपों में अपना समर्थन करना चाहता हूँ।

जीवन की अनंतता में, जहाँ मैं हूँ, सब संपूर्ण और परिपूर्ण है।

मैं स्वास्थ्य को अपनी प्राकृतिक स्थिति के रूप में स्वीकार करता हूँ।

मैं अब जान-बूझकर अपने अंदर के उन मानसिक प्रारूपों को त्यागता हूँ,

जो किसी प्रकार से रोग के रूप में अभिव्यक्त हो सकता है।

मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

मैं अपने शरीर को प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

मैं उसे पोषणकारी भोजन और पेय पदार्थ देता हूँ।

मैं उससे मजेदार रूपों में व्यायाम करता हूँ।

मैं अपने शरीर को एक अद्‍भुत और श्रेष्ठ मशीन के रूप में देखता हूँ

और मैं उसमें रहकर अपने को भाग्यशाली मानता हूँ।

मैं काफी ऊर्जा पसंद करता हूँ।

मेरी दुनिया में सब कुशल है।

❑

मेरी कहानी

'हम सब एक हैं।'

'**क्या** आप मुझे संक्षेप में अपने बचपन के बारे में कुछ बताएँगे?' यह वह प्रश्न है जो मैंने बहुत सारे ग्राहकों से पूछा है। ऐसा नहीं है कि मुझे सबकुछ सुनने की आवश्यकता होती है, लेकिन मैं इस बारे में एक सामान्य प्रारूप प्राप्त करना चाहती हूँ कि वे कहाँ से आ रहे हैं। यदि उनके साथ अभी समस्याएँ हैं तो जो उन्हें उत्पन्न करनेवाले विचार हैं, लंबे समय पहले शुरू हो गए थे।

जब मैं 18 महीने की छोटी सी बच्ची थी तो मैंने अपने माता-पिता का तलाक होते देखा। मुझे ऐसा याद नहीं है कि वह बहुत बुरा अनुभव था। मुझे भय के साथ वे दिन याद आते हैं, जब मेरी माँ एक घर में घरेलू नौकरानी के रूप में काम करने गई और मुझे बाहर भेज दिया। कहानी यह है कि मैं तीन सप्ताह तक बिना रुके रोती रही। मेरी देखभाल कर रहे लोग स्थिति को सँभाल नहीं पाए और मेरी माँ को मुझे वापस ले जाने और कोई और व्यवस्था करने के लिए मजबूर होना पड़ा। उन्होंने एक अकेले अभिभावक के रूप में यह सब कैसे सँभाला, उस चीज की आज मैं सराहना करती हूँ। लेकिन उस समय मैं बस यह जानती थी कि मुझे वह सारा प्यार नहीं मिल रहा है, जो कभी मुझे मिलता था।

मैं कभी यह नहीं जान पाई कि मेरी माँ मेरे सौतेले पिता से प्रेम करती थीं या उन्होंने सिर्फ हमें एक घर दिलाने के लिए उनसे शादी की। लेकिन वह कोई अच्छा कदम नहीं था। वह व्यक्ति यूरोप में जर्मनी के एक परिवार में काफी क्रूरताओं के साथ पला-बढ़ा था और उसे परिवार चलाने का कोई दूसरा तरीका नहीं आता था। मेरी बहन मेरी माँ के गर्भ में आ गई और फिर 1930 के दशक का अवसाद हमारे ऊपर आ गया और हमने खुद को एक हिंसक घर में मजबूर पाया। मैं उस समय पाँच वर्ष की थी।

इस स्थिति को और बदतर बनाते हुए लगभग इसी समय एक पड़ोसी ने मेरे साथ बलात्कार किया। डॉक्टर की जाँच अब भी मेरे दिमाग में ताजा है, उतना ही अदालत का वह केस जिसमें मैं मुख्य गवाह थी। उस व्यक्ति को पंद्रह वर्षों के कारावास की सजा हुई। मुझे बार-बार यह कहा गया कि 'यह तुम्हारी गलती थी', इसलिए मैंने कई वर्ष इस डर में गुजारे कि जब वह जेल से छूटेगा तो मेरे पास आएगा और मुझसे अपने जेल जाने का बदला लेगा।

मेरा अधिकांश बचपन शारीरिक और यौन दुर्व्यवहार को झेलते बीता, साथ ही बहुत कठिन काम भी करना पड़ता था। मेरी छवि अपनी नजरों में गिरती और गिरती गई और लगता था कि मेरे लिए कुछ भी सही नहीं हो रहा है। मैंने इस दृष्टिकोण को बाहरी दुनिया में अभिव्यक्त करना शुरू कर दिया।

चौथी कक्षा में मेरे साथ ऐसा वाकया हुआ, जो बिलकुल मेरी जिंदगी जैसी थी, कुछ वैसा था। एक दिन हमारे स्कूल में पार्टी हो रही थी और वहाँ बहुत से केक आए थे। मुझे छोड़कर उस स्कूल के अधिकतर बच्चे अच्छे मध्यवर्गीय परिवारों के थे। मैं बहुत खराब कपड़े पहने हुए थी और बाल भी अजीब तरीके से कटे हुए थे, और मैं ऊँचे काले जूते पहनती थी, साथ ही मुझसे लहसुन की गंध आती थी, जो मुझे 'पेट के कीड़े मारने' के लिए रोज खाना पड़ता था। हमने कभी केक नहीं खाया था। हम उसे खरीद नहीं सकते थे। एक बूढ़ी पड़ोसी महिला मुझे हर सप्ताह दस सेंट और मेरे जन्मदिन तथा क्रिसमस पर एक डॉलर देती थी। वे दस सेंट परिवार के बजट में चले जाते थे और डॉलर से डाइम स्टोर से वर्ष भर के लिए मेरे अंतर्वस्त्र खरीदे जाते थे।

तो उस दिन स्कूल में पार्टी थी और वहाँ इतने सारे केक थे कि जब वे काटे जा रहे थे तो कुछ बच्चों को, जो लगभग हर दिन केक खा सकते थे, दो या तीन पीस मिल रहे थे। आखिरकार जब टीचर मेरे पास आई (जी हाँ, मैं आखिरी थी) तो केक समाप्त हो चुका था। एक भी पीस नहीं बचा था।

अब मैं स्पष्ट रूप से देख सकती हूँ कि वह मेरी 'पहले से पुष्ट धारणा' थी कि मैं बेकार हूँ और कुछ भी पाने योग्य नहीं हूँ, जिसने मुझे पंक्ति में सबसे आखिर में खड़ा किया और मुझे केक नहीं मिला। वह मेरा दृष्टिकोण था। वे बस मेरी धारणाओं को प्रदर्शित कर रहे थे।

जब मैं पंद्रह वर्ष की थी तो मैं यौन शोषण और सहन नहीं कर पाई और घर तथा स्कूल से भाग गई। एक डाइनर में मुझे वेटरेस की जो नौकरी मिली, वह उन भारी कामों से काफी आसान लगी, जो मुझे घर में करने पड़ते थे।

प्रेम और स्नेह से वंचित होने और स्वाभिमान के रसातल में होने की वजह से मैंने अपनी इच्छा से हर उस व्यक्ति को अपना शरीर सौंप दिया, जिसने मेरे साथ अच्छा व्यवहार किया और अपने सोलहवें जन्मदिन के ठीक बाद मैंने एक बच्ची को जन्म दिया। मुझे लगा कि उसे पालना असंभव था। किसी तरह मुझे उसके लिए एक अच्छा, प्रेम भरा घर मिल गया। मुझे एक निस्संतान दंपती मिले, जिन्हें एक बच्चे की चाह थी। मैं अंतिम चार महीने उनके साथ रही और जब मैं अस्पताल गई तो मैंने उनके नाम पर बच्चे को जन्म दिया।

ऐसी परिस्थितियों में मैंने कभी मातृत्व की खुशियों का अनुभव नहीं किया, बस क्षति और अपराध-बोध तथा शर्मिंदगी की भावना महसूस की। उस समय वह बस एक लज्जाजनक समय था, जिससे जितनी जल्दी हो सके, निकलना था। मुझे बस उसके पैरों की बड़ी-बड़ी उँगलियाँ याद हैं, जो मेरी तरह असाधारण थीं। अगर हम कभी मिले तो मैं उसके पैरों की उँगलियाँ देखकर पहचान जाऊँगी। जब बच्ची पाँच दिनों की थी, तभी मैं वहाँ से चली आई।

मैं तुरंत घर लौट आई और अपनी माँ, जो अब भी पीड़ित थी, से कहा, 'चलो, अब तुम्हें यह सब सहने की कोई जरूरत नहीं है। मैं तुम्हें यहाँ से निकालूँगी।' वह मेरी दस वर्षीया बहन को अपने पिता के साथ रहने के लिए छोड़कर मेरे साथ चली आई। मेरी बहन हमेशा अपने पिता की प्रिय रही थी।

अपनी माँ को एक छोटे से होटल में नौकरानी की नौकरी दिलाने और उसे ऐसे अपार्टमेंट में रखने, जहाँ वह स्वतंत्र और सहज थी, के बाद मुझे लगा कि मेरे कर्तव्य पूरे हो गए। मैं अपनी एक महिला मित्र के साथ एक महीने रहने के लिए शिकागो चली गई और तीस वर्ष तक नहीं लौटी।

उन शुरुआती दिनों में मैंने एक बच्चे के रूप में जो हिंसा सही और उसके साथ मैंने महत्त्वहीन होने की जो भावना विकसित की, उसने मेरे जीवन में ऐसे पुरुषों को आकृष्ट किया, जिन्होंने मेरे साथ दुर्व्यवहार किया और अकसर मुझे मारा-पीटा। मैं अपना शेष जीवन पुरुषों को नीचा देखते हुए बिता सकती थी और मुझे शायद वही अनुभव होते। लेकिन धीरे-धीरे सकारात्मक अनुभवों से मेरा आत्मविश्वास बढ़ा और उस प्रकार के लोग मेरे जीवन से जाने लगे। अब वे मेरे पुराने विचारों से मेल नहीं खाते थे, जब मैं अवचेतन मन में यह मानती थी कि मैं दुर्व्यवहार के योग्य हूँ। मैं उसके व्यवहार को सही नहीं ठहरा रही; लेकिन यदि मेरा सोचने का तरीका वैसा नहीं होता तो वे मेरे प्रति आकृष्ट नहीं होते। अब महिलाओं से दुर्व्यवहार करनेवाले किसी व्यक्ति को मेरे अस्तित्व के बारे में पता भी नहीं है। हमारे दृष्टिकोण अब मेल नहीं खाते।

कुछ वर्षों तक शिकागो में छोटा-मोटा काम करने के बाद मैं न्यूयॉर्क चली गई और सौभाग्यवश एक बड़ी फैशन मॉडल बन गई। फिर भी, बड़े डिजाइनरों के लिए मॉडलिंग करने से भी मेरा आत्मविश्वास अधिक नहीं बढ़ा। उसने मुझे अपने अंदर दोष ढूँढ़ने के और तरीके ही दिए। मैंने अपने ही सौंदर्य को पहचानने से इनकार कर दिया था।

मैं कई वर्षों तक फैशन उद्योग में रही। मैंने एक अच्छे, शिक्षित अंग्रेज सज्जन से विवाह किया। हमने दुनिया की सैर की, बड़े लोगों से मिले और व्हाइट हाउस में डिनर तक किया। हालाँकि मैं एक मॉडल थी और मेरे पास एक बढ़िया पति था, मेरा आत्मविश्वास तब भी कम रहा, जब तक कि कई वर्षों बाद मैंने आध्यात्मिक काम नहीं शुरू किया।

चौदह वर्षों की शादी के बाद एक दिन मेरे पति ने किसी और से विवाह करने की इच्छा जताई, एकदम उसी समय जब मैं यह यकीन करना शुरू ही कर रही थी कि अच्छी चीजें स्थायी हो सकती हैं। हाँ, मैं टूट गई। लेकिन समय बीतता है और मैं जिंदगी जीती रही। मैं अपने जीवन को बदलता देख सकती थी और वसंत में एक दिन एक अंक ज्योतिषी ने मुझे बताया कि पतझड़ में एक छोटी सी घटना मेरा जीवन बदल देगी।

वह इतनी छोटी घटना थी कि मैं कई महीनों बाद उस पर ध्यान दे पाई। संयोगवश मैं न्यूयॉर्क सिटी में रिलीजस साइंस के चर्च की एक बैठक में गई थी। हालाँकि उनका संदेश मेरे लिए नया था, मेरे अंदर किसी चीज ने कहा, 'ध्यान से सुनो।' मैंने वैसा ही किया। मैं न केवल संडे सर्विसेज में गई बल्कि उनकी साप्ताहिक कक्षाएँ भी लेना शुरू कर दिया। सौंदर्य और फैशन की दुनिया से मेरी दिलचस्पी समाप्त होती जा रही थी। मैं कब तक अपनी कमर के नाप या अपनी भौंहों के आकार को लेकर चिंतित रह सकती थी? हाई स्कूल ड्रॉपआउट, जिसने कभी कुछ नहीं पढ़ा, से अब मैं एक मेहनती छात्रा बन गई थी, जो तत्त्व-विज्ञान (मेटाफिजिक्स) और उपचार से जुड़ी हर बात को उत्सुकता से ग्रहण करती थी।

रिलीजियस साइंस का चर्च मेरे लिए एक नया घर बन गया। हालाँकि मेरा अधिकांश जीवन पहले की तरह चल रहा था, इस नए पाठ्यक्रम ने मेरा अधिक-से-अधिक समय लेना शुरू कर दिया। तीन वर्ष बाद मैं चर्च के लाइसेंसशुदा प्रैक्टिशनर का आवेदन देने के योग्य हो गई। मैंने वह परीक्षा पास कर ली और कई वर्ष पहले यहीं से मैंने एक चर्च काउंसलर के रूप में शुरुआत की।

वह एक छोटी शुरुआत थी। उस समय तक मैं एक इंद्रियातीत ध्यानी बन गई। अब मैंने अपने लिए कुछ और विशेष करने का फैसला किया। मैं फेयरफील्ड, लोवा में छह महीनों के लिए यूनिवर्सिटी गई।

उस समय वह मेरे लिए बिलकुल सही जगह थी। पहले वर्ष, हर सोमवार सुबह को हम एक नया विषय शुरू करते थे, जिन चीजों के बारे में मैंने सिर्फ सुना था, जैसे जीव-विज्ञान, रसायन-विज्ञान और यहाँ तक कि सापेक्षता का सिद्धांत। हर शनिवार की सुबह परीक्षा होती थी। रविवार अवकाश होता था और सोमवार सुबह हम एक नई शुरुआत करते थे।

न्यूयॉर्क सिटी में मेरे जीवन में कोई बाधा नहीं रहीं जैसे कि पहले होती थीं। रात के भोजन के पश्चात् हम सभी अपने-अपने कमरों में पढ़ाई के लिए चले जाते थी। मैं कैंपस में सबसे बड़ी उम्र की छात्रा थी और मैंने उसके प्रत्येक क्षण का आनंद उठाया। वहाँ धूम्रपान, शराब या नशीले पदार्थों पर प्रतिबंध था और हम दिन में चार बार ध्यान करते थे। जिस दिन मैं वहाँ से निकली, हवाई अड्डे पर सिगरेट के धुएँ से मुझे ऐसा लगा कि मैं बेहोश हो जाऊँगी।

वापस न्यूयॉर्क में मैं अपने जीवन में फिर से लौट आई। जल्दी ही मैंने प्रशिक्षण कार्यक्रम करना शुरू किया। मैं तमाम सामाजिक गतिविधियों में बहुत सक्रिय हो गई। मैंने उनकी दोपहर की बैठकों में भाषण देना और ग्राहकों को देखना शुरू कर दिया। यह तेजी से एक पूर्णकालिक कैरियर के रूप में बदल गया। मैं जो काम कर रही थी, उसे एक छोटी सी पुस्तक 'हील योर बॉडी' के रूप में संकलित करने के लिए प्रेरित हुई, जिसके आरंभ में शरीर की बीमारियों के लिए तत्त्व-विज्ञान संबंधी कारणों की एक सरल सूची है। मैंने लेक्चर देना, यात्राएँ करना तथा छोटी कक्षाएँ लेना शुरू कर दिया।

इसके बाद एक दिन मुझे बताया गया कि मुझे कैंसर है।

पाँच वर्ष की आयु में बलात्कार की शिकार और दुर्व्यवहार पीड़ित बच्चे की मेरी पृष्ठभूमि के साथ यह कोई आश्चर्य की बात नहीं थी कि मुझे योनि के पास कैंसर हुआ।

हर किसी की तरह अपनी बीमारी के बारे में सुनकर मैं पूरी तरह घबरा गई। फिर भी ग्राहकों के साथ इतने दिनों तक काम करने के बाद मैं जानती थी कि मानसिक उपचार कारगर होता है और मुझे अपने आपको यह साबित करने का अवसर मिल रहा था। आखिरकार मैंने मानसिक प्रारूपों पर एक पुस्तक लिखी थी और मैं

जानती थी कि कैंसर लंबे समय तक रखी गई नाराजगी का रोग है, जब तक वह अंतत: शरीर को खा न जाए। मैं अपने बचपन में 'उनके' प्रति सारे गुस्से और नाराजगी को समाप्त करने से इनकार कर रही थी। व्यर्थ करने के लिए समय नहीं था, मेरे पास करने को बहुत कुछ था।

'असाध्य' शब्द, जो बहुत से लोगों के लिए इतना डरावना है, मेरे लिए यह अर्थ रखता है कि इस स्थिति को किसी भी बाहरी उपाय द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता है और हमें उसका उपचार करने के लिए अपने अंदर जाना चाहिए। यदि कैंसर से छुटकारा पाने के लिए मेरा ऑपरेशन होता और मैं उसे उत्पन्न करनेवाले मानसिक विचारों से छुटकारा नहीं पाती तो डॉक्टर बस लुइस को काटते रहते, जब तक कि उसमें कुछ न बचता। मुझे वह विचार पसंद नहीं आया।

यदि मैं कैंसर की वृद्धि को समाप्त करने के लिए ऑपरेशन करवाती और साथ ही कैंसर के लिए जिम्मेदार मानसिक विचार को भी साफ कर देती तो वह लौटकर नहीं आ सकता था। यदि कैंसर या कोई अन्य बीमारी लौटकर आती है तो मैं नहीं मानती कि यह उसके पूरी तरह ठीक न होने के कारण होता है, बल्कि इसलिए कि रोगी कोई मानसिक परिवर्तन नहीं करता। वह बस उसी बीमारी को फिर से उत्पन्न कर लेता है, शायद शरीर के किसी और अंग में।

मैं यह भी मानती हूँ कि यदि मैं कैंसर को उत्पन्न करनेवाले मानसिक दृष्टिकोण को ठीक कर पाऊँ तो मुझे ऑपरेशन की जरूरत भी नहीं पड़ेगी। इसलिए मैंने डॉक्टरों से समय माँगा और डॉक्टरों ने अनिच्छा से मुझे तीन महीने दिए, जब मैंने उनसे कहा कि मेरे पास पैसे नहीं हैं।

मैंने तत्काल अपने उपचार की जिम्मेदारी ली। मैंने अपनी उपचार-प्रक्रिया में मदद के लिए वैकल्पिक तरीके खोजने का हर संभव प्रयास किया, जितना मैं पढ़ या ढूँढ़ सकती थी।

मैं कई हेल्थ फूड स्टोरों में गई और कैंसर के विषय पर उनके पास मौजूद पुस्तकें खरीदीं। मैं पुस्तकालय गई और खूब पढ़ा। मैंने फुट रिफ्लेक्सोलॉजी और कॉलन थेरैपी के बारे में पढ़ा और मुझे लगा कि ये दोनों मेरे लिए लाभदायक होंगे। ऐसा लग रहा था कि मैं बिलकुल सही लोगों के पास जा रही हूँ। फुट रिफ्लेक्सोलॉजी के बारे में पढ़ने के बाद मैं एक प्रैक्टिशनर खोजना चाहती थी। मैंने एक लेक्चर सुना और जबकि मैं आम तौर पर पहली पंक्ति में बैठती थी, उस रात मुझे पीछे बैठना पड़ा। एक मिनट के अंदर एक व्यक्ति आया और मेरी बगल में बैठ गया और सोचिए कि क्या हुआ? वह एक फुट रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट था। वह दो महीनों तक एक सप्ताह में तीन बार मेरे पास आया और उससे काफी मदद मिली।

मैं जानती थी कि मुझे अपने आपसे और अधिक प्रेम करना होगा। मेरे बचपन में बहुत कम प्रेम था और किसी ने मुझे अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं करने दिया। मैंने लगातार मुझे निशाना बनाने और मेरी आलोचना करने के 'उनके' व्यवहारों को अपना लिया था, जो मेरी दूसरी प्रकृति बन गई थी।

मैंने प्रशिक्षण कार्य करते समय यह अहसास किया था कि मेरे लिए अपने आपसे प्रेम करना और अपने आपको स्वीकार करना ठीक था और यहाँ तक कि अनिवार्य था। फिर भी मैं उसे अनदेखा करती रही—जैसे आप यह कहते हैं कि आप कल से डाइटिंग शुरू कर लेंगे। लेकिन अब मैं उसकी उपेक्षा नहीं कर सकती थी। सबसे पहले मेरे लिए ऐसी चीजें करना बहुत कठिन था, जैसे दर्पण के सामने खड़े होकर ऐसी चीजें कहना, 'लुइस, मैं तुम्हें प्यार करती हूँ। मैं वास्तव में तुम्हें प्यार करती हूँ।' लेकिन जब मैं ऐसा करती रही तो मैंने पाया कि मेरे जीवन में ऐसी कई परिस्थितियाँ आईं जिसमें अतीत में मैं खुद को महत्त्वहीन समझने लगती और अब दर्पण के अभ्यास और दूसरे अभ्यासों की वजह से मैं वैसा नहीं कर रही थी। मैं कुछ प्रगति कर रही थी।

मैं जानती थी कि मुझे उन नाराजगियों को खत्म करना है, जो मैं बचपन से ढोए आ रही थी। मेरे लिए उस दोषारोपण को भूल जाना बहुत जरूरी था।

हाँ, मेरा बचपन बहुत कठिन था, जिसमें मेरे साथ काफी मानसिक, शारीरिक और यौन दुर्व्यवहार हुआ था।

लेकिन वह कई वर्ष पहले की बात थी और आज मेरे द्वारा अपने साथ उस प्रकार का व्यवहार करने का अब तो कोई बहाना नहीं था। मैं कैंसर की वृद्धि के साथ अपने शरीर को खा रही थी, क्योंकि मैंने क्षमा नहीं किया था।

मेरे लिए अब उन घटनाओं से परे जाने और यह समझना शुरू करने का समय था कि किस प्रकार के अनुभवों ने वैसे लोगों को उत्पन्न किया होगा, जो एक बच्चे से उस रूप में व्यवहार करते हैं।

एक अच्छे थेरैपिस्ट की मदद से मैंने तकियों को पीटते हुए और क्रोध से चिल्लाते हुए सारे पुराने व दबे हुए गुस्से को बाहर निकाला। इसके बाद मैंने उन कहानियों के टुकड़ों को जोड़ना शुरू किया, जो मेरे माता-पिता ने अपने अपने बचपन के बारे में सुनाई थीं। मैंने उनके जीवन की एक बृहत् तसवीर देखनी शुरू की। मेरी बढ़ती समझ और एक वयस्क दृष्टिकोण से मेरे अंदर उनकी पीड़ा के लिए दया उत्पन्न होने लगी और शिकायत धीरे-धीरे समाप्त होने लगी।

इसके अलावा, मैंने इतने वर्षों में जो जंक फूड खाए थे, उनसे अपने शरीर के शुद्धीकरण और उसे विष-मुक्त करने में मदद करने के लिए मैंने एक अच्छे पोषण विशेषज्ञ की तलाश की। मुझे पता चला कि जंक फूड शरीर में जमा होकर विषैले तत्त्व उत्पन्न करते हैं। जंक विचार मन में जमा होकर विषैली परिस्थितियाँ उत्पन्न करते हैं। मुझे खूब हरी सब्जियों के साथ एक नपा-तुला आहार दिया गया।

मेरा ऑपरेशन नहीं हुआ, लेकिन इन सभी व्यापक मानसिक और शारीरिक शुद्धीकरण के फलस्वरूप मेरे डायग्नोसिस के छह महीने बाद चिकित्सा-शास्त्र को भी उस बात से सहमत होना पड़ा, जो मैं पहले से जानती थी—कि मेरे अंदर कैंसर का नामोनिशान नहीं था! अब मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव से जानती थी कि यदि हम अपने सोचने, मानने और करने के तरीके को बदलने के इच्छुक हों तो रोग ठीक हो सकता है।

कभी-कभी जो हमें एक बड़ी त्रासदी लगती है, वह हमारे जीवन की सबसे अच्छी बात होती है। मैंने उस अनुभव से बहुत कुछ सीखा और मैं एक नए रूप में अपने जीवन को महत्त्व देने लगी। मैं यह देखने लगी कि मेरे लिए वास्तव में क्या महत्त्वपूर्ण है और मैंने आखिरकार हरियाली विहीन न्यूयॉर्क शहर और उसके उग्र मौसम को छोड़कर जाने का फैसला किया। मेरे कुछ ग्राहकों ने कहा कि यदि मैं उन्हें छोड़कर गई तो वे मर जाएँगे, और मैंने उन्हें आश्वस्त किया कि मैं उनकी प्रगति देखने के लिए वर्ष में दो बार वहाँ आऊँगी, फिर टेलीफोन से हम कहीं भी पहुँच सकते हैं। इसलिए मैंने अपना व्यवसाय समेटा और कैलिफोर्निया की रेलगाड़ी पकड़ ली, मैंने लॉस एंजिलिस को आरंभिक बिंदु के रूप में इस्तेमाल करने का फैसला किया।

हालाँकि बहुत वर्षों पहले मैं यहीं जनमी थी, मैं अपनी माँ और बहन के अलावा वहाँ किसी को नहीं जानती थी। वे दोनों अब शहर के बाहरी हिस्से में लगभग एक घंटे की दूरी पर रहती थीं। हम कभी एक करीबी परिवार या खुले परिवार के रूप में नहीं रहे थे, लेकिन फिर भी मुझे यह जानकर दु:ख भरा आश्चर्य हुआ कि कई वर्षों से मेरी माँ की आँखों की रोशनी चली गई थी और किसी ने मुझे बताना जरूरी नहीं समझा था। मेरी बहन इतनी 'व्यस्त' थी कि मुझसे मिल नहीं पाई, इसलिए मैंने उसे व्यस्त छोड़ दिया और अपना नया जीवन शुरू करने में जुट गई।

मेरी छोटी सी पुस्तक 'हील योर बॉडी' ने मेरे लिए बहुत से दरवाजे खोल दिए थे। मैं हर आधुनिक प्रकार की बैठक में जाने लगी। मैं अपना परिचय देती और जब उपयुक्त होता तो उस पुस्तक की एक प्रति पकड़ा देती। पहले छह महीने तक मैं समंदर के किनारे खूब जाती थी, क्योंकि मुझे पता था कि जब मैं व्यस्त हो जाऊँगी, तो मेरे पास ऐसे आनंद उठाने के लिए कम समय होगा। धीरे-धीरे ग्राहक आने लगे। मुझे कई जगह भाषण देने के लिए निमंत्रण मिले और स्थितियाँ सुधरने लगीं, लॉस एंजिलिस ने मेरा स्वागत किया। कुछ ही वर्षों में मैं एक प्यारे से घर में चली आई।

लॉस एंजिलिस में मेरी नई जीवन-शैली मेरे शुरुआती जीवन से बिलकुल विपरीत और जागरूकता पूर्ण थी।

वाकई सबकुछ सही चल रहा था। हमारा जीवन कितनी तेजी से पूरी तरह बदल सकता है।

एक रात को मेरे पास बहन का फोन आया, दो वर्षों में पहला फोन। उसने मुझे बताया कि अंधी और लगभग बहरी हो चुकी हमारी माँ, जो अब नब्बे वर्ष की हो चुकी थीं, गिर गई हैं और उनकी कमर टूट गई है। एक पल में मेरी माँ एक मजबूत स्वतंत्र महिला से पीड़ा में कराहती एक असहाय बच्ची में बदल गई थीं।

उनकी पीठ टूट गई और साथ ही मेरी बहन के चारों ओर गोपनीयता की दीवार भी तोड़ दी। आखिरकार हमारी बातचीत शुरू हुई। मैंने पाया कि मेरी बहन को भी कमर की गंभीर समस्या है, जिससे उसे बैठने और चलने में परेशानी होती थी और जिसकी वजह से उसे काफी पीड़ा थी। वह चुपचाप सहती थी, लेकिन उसके पति को पता नहीं था कि वह बीमार है।

अस्पताल में एक महीना बिताने के बाद मेरी माँ घर जाने के लिए तैयार थीं। लेकिन वह किसी भी प्रकार अपनी देखभाल नहीं कर सकती थीं, इसलिए वह मेरे साथ रहने चली आईं।

यद्यपि जीवन की प्रक्रिया पर भरोसा करती थी, लेकिन मैं नहीं जानती थी कि मैं यह सब कैसे सँभाल पाऊँगी, इसलिए मैंने ईश्वर से कहा, 'ठीक है, मैं उनकी देखभाल करूँगी; लेकिन आपको मेरी मदद करनी होगी और आपको मुझे धन देना होगा।'

वह हम दोनों के लिए एक समझौता था। वह एक शनिवार को आईं और अगले शुक्रवार को मुझे चार दिनों के लिए सैन फ्रांसिस्को जाना था। मैं उन्हें अकेला नहीं छोड़ सकती थी और मेरा जाना जरूरी था। मैंने कहा, 'ईश्वर, आप इसे सँभालो। मुझे जाने से पहले हमारी मदद के लिए सही व्यक्ति चाहिए।'

अगले गुरुवार को वह सही व्यक्ति प्रकट हुआ और मेरी माँ और मेरे लिए मेरे घर को व्यवस्थित करने आ गया। वह मेरी एक मूल धारणा की एक और पुष्टि थी—'मैं जो भी जानना चाहती हूँ, वह मेरे सामने आ जाता है और मुझे जो भी जरूरत होती है, वह दिव्य रूप से सही व्यवस्था में मेरे पास आ जाता है।'

मुझे अहसास हुआ कि वह एक बार फिर मेरे लिए सबक सीखने का समय था। यहाँ पर बचपन की बहुत सारी गंदगी साफ करने का एक अवसर था।

जब मैं बच्ची थी तो मेरी माँ मुझे सुरक्षा प्रदान करने में सफल नहीं हो पाई थी। लेकिन, अब मैं उनकी देखभाल कर सकती हूँ और करूँगी। मेरी माँ और मेरी बहन के बीच एक पूरा नया दौर शुरू हो गया था।

मेरी बहन ने मुझसे जो मदद माँगी, उसे देना एक और चुनौती थी। मैंने जाना कि जब बहुत वर्षों पहले मैंने अपनी माँ को बचाया था तो मेरे सौतेले पिता ने अपना गुस्सा और दर्द मेरी बहन के खिलाफ निकाला, फिर उसने पिता की क्रूरता सही।

मैंने पाया कि जो परेशानी शारीरिक समस्या के रूप में शुरू हुई थी, वह बाद में भय और तनाव से बहुत बढ़ गई, साथ में यह धारणा भी थी कि कोई उसकी मदद नहीं कर सकता। तो यहाँ पर लुइस थी, जो रक्षक नहीं बनना चाहती थी और फिर भी अपनी बहन को उसके जीवन के इस मोड़ पर स्वास्थ्य चुनने का एक अवसर देना चाहती थी।

धीरे-धीरे उलझन सुलझने लगी और अब तक जारी है। हम एक-एक कदम आगे बढ़ रहे हैं, जैसे-जैसे मैं सुरक्षा का माहौल प्रदान करती हूँ, साथ ही स्वास्थ्य के कई रास्ते खोजे।

दूसरी ओर, मेरी माँ बहुत अच्छी प्रकार से प्रतिक्रिया देती हैं। वह दिन में चार बार सामर्थ्य अनुसार व्यायाम करती हैं। उनका शरीर मजबूत और अधिक लचीला होता जा रहा है। मैंने उन्हें एक हीयरिंग ऐंड दिलाई और उनकी जीवन में दिलचस्पी बढ़ गई। मैंने उनकी एक आँख से मोतियाबिंद निकलवाने के लिए उन पर जोर डाला। उनके लिए फिर से देखना शुरू करना और हमारे लिए उनकी आँखों से दुनिया देखना कितना आनंददायक है। वह फिर से पढ़ पाने पर खुश हैं।

मेरी माँ[1] और मैंने बैठकर एक-दूसरे से बात करने का समय निकालना शुरू किया, जैसा हमने पहले कभी

नहीं किया था। हमारे बीच एक नई समझ विकसित हुई। आज हम दोनों अधिक मुक्त हो गए हैं, क्योंकि हम साथ-साथ रोते, हँसते और गले लगते हैं। कभी-कभी मुझे लगता है कि मेरे पास साफ करने को अभी और भी कुछ है।

❑

उपसंहार

विश्वास नहीं होता कि पहली बार 'यू कैन हील योर लाइफ' लिखने के बाद से बीस वर्ष गुजर चुके हैं। उस समय इस पुस्तक को 29 अलग-अलग भाषाओं मे अनूदित किया गया था, यह 35 से अधिक देशों में उपलब्ध है और दुनिया भर में इसकी 3 करोड़ से अधिक प्रतियाँ बिक चुकी हैं।

जब मैंने पहली बार यह पुस्तक लिखी तो मेरा मूल सपना मेरी कार्यशालाओं में आनेवाले छात्रों से परे जाकर और भी बहुत से लोगों की मदद करना और उनके जीवन को बेहतर बनाना था। मैं यह नहीं जानती थी कि ब्रह्मांड किस प्रकार इस सपने को पूर्ण करेगा या कितने लोगों को वाकई मदद मिल पाएगी। इस पुस्तक के लिखे जाने के समय लगा कि जीवन ने कहा, 'यह पुस्तक बाहर जानी चाहिए। इसे दुनिया भर में उपलब्ध होना चाहिए।' मुझे लगता है कि 'यू कैन हील योर लाइफ' की सफलता का कारण यह है कि मुझमें लोगों को बदलने में मदद करने और उन्हें अपराध-बोध महसूस कराए बिना अपने आपसे प्रेम करना सिखाने की क्षमता है।

लॉस एंजिलिस के ट्रेड बुक फेयर (बुक एक्सपो अमेरिका 2003) में मैं एक व्यक्ति से मिली, जिसने बताया कि काठमांडू (नेपाल) में उनके बुक स्टोर मैं सबसे अधिक बिकनेवाली एक लेखिका हूँ। मैं उनके बिजनेस कार्ड को हर जगह लोगों से अपने असाधारण संपर्क का स्मरण दिलानेवाली वस्तु के रूप में अपनी डेस्क पर रखती हूँ। और आज इंटरनेट से मुझे हर माह दुनिया भर से ढेरों मेल आते हैं। इनमें से बहुत से पत्र युवाओं के होते हैं, जो मेरे संदेश को उतना ही महत्त्वपूर्ण और उपचारक पाते हैं जितना उसे बीस वर्ष पहले पढ़नेवाले लोग पाते थे।

इन वर्षों में बहुत कुछ हुआ है, साढ़े छह वर्षों तक मैंने एड्स-पीड़ितों के साथ काम करते हुए समय बिताया। यह मेरे लिविंग रूम में एक शाम को छह लोगों के साथ शुरू हुआ; कुछ ही वर्षों में यह बढ़कर 800 से अधिक लोगों की साप्ताहिक बैठक तक पहुँच गया। हमने इसे हेराइड का नाम दिया। वह मेरे लिए विकास का एक ऐसा समय था—मेरा दिल लगातार विस्तृत हो रहा था। मैं उन अनुभवों को अपने पूरे जीवन याद रखूँगी। हेराइड सपोर्ट ग्रुप अब भी पश्चिमी हॉलीवुड में विद्यमान है, हालाँकि मैं अब उससे जुड़ी हुई नहीं हूँ, क्योंकि मैं कुछ वर्ष पहले शहर से बाहर आ गई।

इस पुस्तक के लिखे जाने के कुछ समय बाद कई हेराइड लोग मेरे साथ एड्स के बारे में सकारात्मक संदेश फैलाने के लिए ओपरा शो पर गए। उसी सप्ताह मैं डॉ. बर्नी सीगल के साथ डोनाहुइ पर पेश हुई। 'यू कैन हील योर लाइफ' सर्वाधिक बिकनेवाली पुस्तकों की सूची में शामिल हो गई और 13 सप्ताह तक उस पर रही। मैं विस्मित थी कि जीवन मुझे कितनी सारी दिशाओं में ले जा रहा है। मैं लंबे समय तक दिन में दस घंटे, सप्ताह में सातों दिन काम करती थी।

जीवन चक्रों में चलता है। कुछ करने का एक समय होता है और फिर आगे बढ़ जाने का समय होता है।

पिछले दस वर्षों में मुझे अपना अधिकांश समय अपने बगीचे में खाद बनाते, धरती को उर्वर बनाते और अपने भोजन का अधिकांश हिस्सा उगाते हुए बिताने का आनंद प्राप्त हुआ है। अगले कुछ महीनों में मैं छतवाले एक नए आवास में चली जाऊँगी। अब मेरी बागबानी भिन्न होगी, लेकिन मैं मिट्‍टी के साथ काम जरूर करूँगी।

लंबे समय से पेंटिंग मेरे शौकों की सूची में रही है और इन वर्षों में मैंने थोड़ा-बहुत हाथ आजमाया है और कुछ कक्षाओं में शामिल हुई हूँ। कुछ वर्ष पहले मुझे एक बहुत अच्छी कला शिक्षिका मिलीं, जिन्होंने मुझे अपनी एकमात्र विद्यार्थी के रूप में स्वीकार किया। मुझे आश्‍चर्य हुआ कि उनका नाम मेरे नाम से बहुत

मिलता-जुलता है—लिन हेज। लिन ने मुझे उससे कहीं आगे पहुँचा दिया, जितनी मैं पेंटिंग में अपनी क्षमता समझती थी, और वह मुझे कुछ छोटी चित्रकारी करने की इजाजत नहीं देती थीं। अब मैं इन दिनों बड़े पैमाने पर ऑयल पेंटिंग कर रही हूँ और काफी संतुष्ट महसूस कर रही हूँ।

पिछले बीस वर्षों में मैंने बहुत से पशुओं को छुटकारा दिलाया है। मैंने हर किसी को कहा, 'मैं तुम्हारे अतीत के बारे में कुछ नहीं कर सकती; लेकिन मैं वादा करती हूँ कि तुम अपने शेष दिनों में प्रेम और खुशी से जीवन व्यतीत करोगे।' वे सब अपनी पूरी जिंदगी जिए और अब आगे बढ़ गए हैं। मेरा अंतर्ज्ञान मुझे फिलहाल और पशु न रखने की सलाह देता है, क्योंकि मुझे पूरी दुनिया में और अधिक घूमने के लिए स्वतंत्र होने की आवश्यकता है।

शुरुआती दिनों में मेरी तरह का काम करनेवाले बहुत कम लोग थे और मैं हर कहीं होने, लगातार शिक्षा देने की आवश्यकता महसूस करती थी। अब यहाँ बहुत अच्छे शिक्षक हैं और मैं अब व्यक्तिगत रूप से हर किसी को बचाने का दबाव नहीं महसूस करती। मैंने 20 से अधिक पुस्तकें लिखी हैं और असंख्य ऑडियो और वीडियो बनाए हैं। मेरी सलाह के कॉलम, 'आस्क लुइस' और 'डियर लुइस' 50 से अधिक विभिन्न नई पत्रिकाओं (साथ ही मेरे अपने द्विमासिक न्यूजलेटर) में प्रकाशित होते हैं। लोगों के अध्ययन के लिए बहुत सारी सामग्री है। मैंने अपने भाषणों के कार्यक्रम को लगभग खत्म कर दिया है। अब मैं परदे के पीछे से काम करती हूँ, नए लेखकों और प्रतिभाशाली शिक्षकों को समर्थन देती हूँ।

मैं भाग्यशाली हूँ कि हे हाउस चलाने के लिए मेरे पास बहुत ही अच्छे लोग हैं। प्रेसीडेंट और सी.ई.ओ. रीड ट्रेसी और वाइस प्रेसीडेंट रॉन टिलिंगेस्ट मेरे लिए अमूल्य हैं, उतनी ही महत्त्वपूर्ण मेरी व्यक्तिगत सहायिका शेली एंडरसन हैं। मैं संपादकीय, कला विभाग, विज्ञापन, ग्राहक सेवा, मार्केटिंग, बिक्री, एकाउंटिंग और गोदाम में काम करनेवाले सभी लोगों से प्यार करती हूँ। वे सब मिलकर हे हाउस के अद्भुत पारिवारिक सदस्य हैं, जो हम सबको इतनी कामयाबी दिलाते हैं। मैं मानती हूँ कि हम लंबे समय तक संपर्क में आनेवाले सभी लोगों को आशीर्वाद देते हुए और खुशहाल बनाते हुए दुनिया के सामने अपना ज्ञान लाना जारी रखेंगे।

जब मैंने पहली बार 'यू कैन हील योर लाइफ' प्रकाशित की, तो मैं हे हाउस इसलिए आरंभ किया ताकि मैं अपनी पुस्तक को स्वयं प्रकाशित कर सकूँ, क्योंकि उस समय मैं यह मानती थी कि उस समय कोई दूसरी कंपनी इसे प्रकाशित नहीं करती। तब इन विचारों को अतिवादी माना जाता था। उस समय बुक स्टोर में एक भी सेल्फ-हेल्प सेक्शन नहीं हुआ करता था। आज, न्यूयार्क टाइम्स के आधे से अधिक बेस्टसेलर सेल्फ-हेल्प किताबें हैं। लोगों की सजगता कितनी बदल गई है! यह जानकर अच्छा लगता है कि मैं इस संदेश को फैलानेवाले शुरुआती लोगों में थी कि हम सबके अंदर अपने जीवन को बेहतर बनाने की क्षमता होती है।

तब से हे हाउस सेल्फ-हेल्प और मन/शरीर/आत्मा क्षेत्रों में दुनिया के सबसे बड़े प्रकाशकों में से एक बन गया है। अब हमारे कार्यालय सिडनी, ऑस्ट्रेलिया; लंदन, इंग्लैंड; जोहान्सबर्ग, दक्षिण अफ्रीका; वेंकूवर, कनाडा और हांगकांग में भी हैं। इन परिवर्तनों के बारे में मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था। आरंभ में मेरा उद्देश्य उन लोगों की मदद करना था, जिनसे मैं व्यक्तिगत रूप से नहीं मिल सकती थी। मैं दिल से मानती हूँ कि हे हाउस की प्रगति में स्वयं ब्रह्मांड द्वारा सहयोग दिया गया है—जब हम किसी नई पुस्तक को प्रकाशन के लिए चुनते हैं, उसमें कुछ ऐसा होता है, जो दूसरों को अपने आप में सुधार लाने में मदद करता है। मैं प्रेमपूर्वक ऐसे लेखकों को सहायता देना पसंद करती हूँ जो दूसरों का जीवन बदलने में सहायता दे रहे हैं।

एक बार एक ज्योतिषी ने मुझसे कहा कि जब मैं पैदा हुई थी तो मेरे चार्ट में एक ऐसा गुण था जो दरशाता था कि मैं बहुत से लोगों की प्रत्यक्ष रूप से मदद करूँगी। निश्चित रूप से, 77 वर्ष पहले टेप रिकॉर्डरों का आविष्कार नहीं हुआ था, इसलिए वह गुण असंभव-सा प्रतीत होता था। लेकिन प्रौद्योगिकी के चमत्कार से टेप पर (और अब सी.डी. पर) मेरी आवाज की ध्वनि हर रात सोते समय हजारों लोगों के साथ रहती है। मेरी

आवाज किसी को सुला सकती है!

इसके कारण, जिन लोगों से मैं कभी नहीं मिली, वे भी महसूस करते हैं कि वे मुझे जानते हैं, क्योंकि हम इतने सारे अंतरंग पल साथ बिताते हैं। मैं जो करती हूँ, उसके साथ एक अच्छी बात यह है कि मैं जहाँ भी जाती हूँ, लोग प्रेम से मेरा अभिवादन करते हैं। लोग महसूस करते हैं कि मैं एक पुरानी मित्र हूँ जिसने बहुत मुश्किल पलों में उनकी मदद की है।

चाहे हम किसी भी उम्र के हों, हम हमेशा कुछ और कूड़े को हटा सकते हैं और एक नई बाधा को समाप्त कर सकते हैं। मैं अपनी नई सफलता आपके साथ बाँटना चाहती हूँ।

जब मैं 76 वर्ष की हुई तो मैंने कुछ ऐसा करने का फैसला किया जो मैंने पहले कभी न किया था, जिससे मैं हमेशा डरती रही हूँ : मैंने बॉलरूम डांसिंग शुरू की। मैं बचपन से डांस करना चाहती थी, लेकिन मैं कभी भी साहस नहीं जुटा पाई। कई वर्षों तक मैंने कहा, 'अगले जीवन में मैं एक डांसर बनूँगी। अब वह करने के लिए काफी देर हो चुकी है।' यह एक नकारात्मक विचार था।

एक दिन मैं एक डांस स्टूडियो के पास से गुजरी, जिसका विज्ञापन था— 'हम आपको एक बार में एक स्टेप डांस सिखाते हैं'। और मैंने सोचा, एक बार में एक स्टेप, शायद मैं यह कर पाऊँ। मैं अगले जीवन के लिए क्यों इंतजार कर रही हूँ? और इस तरह मेरे लिए एक नया युग शुरू हुआ।

पहले दो महीने नरक की तरह थे। मैं हर बुधवार की दोपहर के सबक के लिए डरते-डरते जाती थी, लेकिन मुझे पता था कि मुझे वह करना है। मुझे लगता है कि मैंने पहले सबक के दौरान अपनी साँस रोककर रखी। मैंने जो बचपन का कूड़ा अपने अंदर सँभालकर रखा हुआ था, वह सामने आ गया : शर्मिंदगी, अपमान, शर्म —वह मेरे शरीर में प्रवाहित हो रहा था। मुझे उसका उपचार करने के लिए कोई दृढ़ निश्चय तक नहीं करना पड़ा।

एक दिन मेरे शिक्षकों ने आखिरकार कहा, 'लुइस, मुझे आपकी आँखों में भय दिखाई दे रहा है। वह कहाँ से आया है?' मैं उस समय उस प्रश्न का उत्तर नहीं दे सकी। लेकिन उस रात को मैंने ईमानदारी से उसके बारे में सोचा और उसका उत्तर था कि मेरे एक हिस्से को यकीन था कि यदि मैंने उसे 'गलत' किया तो मेरे चेहरे पर थप्पड़ पड़ेगा। यह मेरे लिए एक वास्तविकता उजागर हुई। मेरे अंदर का छोटा बच्चा थप्पड़ खाने से डर रहा था, और मैं 76 वर्ष की थी।

अगले सबक में मैंने जब शिक्षक को अपना उत्तर बताया तो उनकी आँखें आँसुओं से भर गईं। और वह मेरे लिए एक सफलता थी। वे सभी भावनाएँ समाप्त होने लगीं और मैं अपने कदमों पर ध्यान केंद्रित कर सकती थी। अब करीब एक साल के बाद मैं सप्ताह में तीन पाठ तथा चार समूह पाठ लेती हूँ। यह मेरे लिए मजे से पूर्ण बन चुका है। इसलिए यदि मैं कर सकती हूँ, तो आप भी कर सकते हैं। कुछ नया सीखने के लिए कभी देर नहीं होती।

मेरी उम्र जितनी बढ़ती जा रही है, मेरे लिए मेरा स्वास्थ्य उतना ही महत्त्वपूर्ण होता जा रहा है। मैं साधारण भोजन करती हूँ—प्रोटीन, सब्जियाँ और कुछ फल। मैं अब शाकाहारी नहीं हूँ, हालाँकि मैं पहले शाकाहारी थी; फिर भी मैं ढेर सारी सब्जियाँ खाती हूँ। मैं अब गेहूँ, दुग्ध उत्पाद, चीनी, कॉर्न, खट्टे फल, बीन्स या कालीन नहीं लेती, अत्यंत विरल अवसरों को छोड़कर। मैं पहले से अधिक व्यायाम भी करती हूँ। 75 वर्ष की आयु में मैंने योग शुरू किया और मैं उसे सप्ताह में तीन बार करती हूँ। मैं अब बचपन से अधिक फुरतीली हूँ। इसके अलावा, मैं पाइलेट्स की कक्षाएँ लेती हूँ और सप्ताह में तीन बार एक घंटे तक टहलती हूँ। यह सब मेरे शरीर को अच्छे आकार में रखने में मदद करते हैं।

कौन जानता है कि अगले बीस वर्षों में मेरे लिए क्या है? मेरे पास कुछ विचार हैं; लेकिन जीवन मुझसे कहीं अधिक जानता है। मैं जो विषय आगे पढ़ाना चाहूँगी, उनमें से एक है कि मृत्यु को एक आनंददायक

अनुभव किस प्रकार बनाया जाए। हम मृत्यु के बारे में कितनी नकारात्मक धारणाएँ रखते हैं, लेकिन वह एक स्वाभाविक और प्राकृतिक प्रक्रिया है। हम सब जन्म लेते हैं और मरते हैं। हम मृत्यु से इतना क्यों डरते हैं? हम जन्म लेने से तो नहीं डरते थे। फिलहाल मेरी भावनाएँ यह हैं कि यदि हम एक आनंदमय जीवन जीना सीखते हैं, तो हमारी मृत्यु स्वत: आनंददायक होगी। मैं इसका और अधिक अध्ययन करूँगी और फिर अपने निष्कर्ष आपके साथ बाँटूगी।

सब कुशल है। जीवन बहुत अच्छा चल रहा है।

❑

नई विचार प्रक्रियाएँ

चेहरा : मैं अभी जहाँ हूँ, अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ। मैं अद्‌भुत हूँ।

मस्तिष्क : पूरा जीवन परिवर्तन है। मेरी विकास प्रक्रियाएँ सदा नवीन हैं।

साइनस : मैं पूरे जीवन के साथ एकाकार हूँ। जब तक मैं न चाहूँ, किसी के पास मुझे परेशान करने की शक्ति नहीं है। शांति, सद्‌भावना। मैं कैलेंडरों में कोई विश्वास नहीं रखता।

आँखें : मैं मुक्त हूँ। मैं स्वतंत्रता से आगे देखता हूँ, क्योंकि जीवन शाश्वत है और खुशी से भरपूर है। मैं प्रेम की आँखों से देखता हूँ। कोई कभी मुझे नुकसान नहीं पहुँचा सकता।

गला : मैं अपने लिए बोल सकता हूँ। मैं आजादी से अपने आपको अभिव्यक्त करता हूँ। मैं रचनात्मक हूँ। मैं प्रेम से बोलता हूँ।

फेफड़े : जीवन की साँस आसानी से मेरे अंदर प्रवाहित होती है। (ब्रोंकाइटिस) : शांति। कोई मुझे परेशान नहीं कर सकता। (दमा) : मैं अपने जीवन का भार लेने के लिए स्वतंत्र हूँ।

हृदय : खुशी, प्रेम, शांति। मैं आनंदपूर्वक जीवन को स्वीकार करता हूँ।

लीवर : मैं हर उस चीज को जाने देता हूँ, जिसकी अब मुझे आवश्यकता नहीं है। मेरी चेतना अब स्वच्छ है और मेरे विचार ताजे, नए व जीवंत हैं।

बड़ी आँत : मैं मुक्त हूँ। मैं अतीत को त्यागता हूँ। जीवन आसानी से मेरे अंदर प्रवाहित होता है। (बवासीर) : मैं सभी दबावों व बोझों को त्यागता हूँ। मैं आनंदमय वर्तमान में जीता हूँ।

जननांग (नपुंसकता) : शक्ति। मैं अपने यौन सिद्धांत की पूर्ण क्षमता को सहजता और आनंद के साथ काम करने देता हूँ। मैं प्रेमपूर्वक और आनंदपूर्वक अपनी सेक्सुअलिटी को स्वीकार करता हूँ। कोई अपराध-बोध और सजा नहीं है।

घुटना : क्षमा, सहिष्णुता, करुणा। मैं हिचहिचाहट के बिना आगे की ओर बढ़ता हूँ।

त्वचा : मैं सकारात्मक रूपों में ध्यान आकृष्ट करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ। कोई मेरी वैयक्तिकता के लिए खतरा नहीं है। यह दुनिया सुरक्षित और मित्रवत् है। मैं सारा क्रोध और नाराजगी छोड़ता हूँ। मुझे जिस चीज की भी आवश्यकता होती है, वह हमेशा यहाँ होगी। मैं अपराध-बोध के बिना अपना हक स्वीकार करता हूँ। मैं जीवन में सभी छोटी चीजों के साथ सहज हूँ।

पीठ : जीवन स्वयं मुझे समर्थन देता है। मैं ब्रह्मांड पर भरोसा करता हूँ। मैं स्वतंत्र रूप से प्रेम और विश्वास देता हूँ। पीठ का निचला हिस्सा : मैं ब्रह्मांड पर भरोसा करता हूँ। मैं साहसी और स्वतंत्र हूँ।

सिर : शांति, प्रेम, खुशी, आराम। मैं जीवन के प्रवाह में आराम से हूँ और जीवन को सहजता से अपने अंदर प्रवाहित होने देता हूँ।

कान : मैं ईश्वर की बात सुनता हूँ। मैं जीवन की खुशियों को सुनता हूँ। मैं जीवन का एक हिस्सा हूँ। मैं प्रेम से सुनता हूँ।

मुँह : मैं निर्णय लेने वाला व्यक्ति हूँ। मैं नए विचारों और नई अवधारणाओं का स्वागत करता हूँ।

गरदन : मैं लचीला हूँ। मैं दूसरे दृष्टिकोणों का स्वागत करता हूँ।

कंधे : मैं हानि-रहित रूपों में क्रोध को निकालता हूँ। प्रेम छोड़ता है और आराम देता है। जीवन आनंदपूर्ण और स्वतंत्र है। मैं जो भी स्वीकार करता हूँ, वह अच्छा है।

हाथ : मैं सभी विचारों को प्रेम और सहजता से सँभालता हूँ।

उँगलियाँ : मैं सहज हूँ, जानते हुए कि जीवन का ज्ञान सभी चीजों का ध्यान रखता है।

पेट : मैं नए विचारों को आसानी से आत्मसात् कर लेता हूँ। जीवन मुझसे सहमत है; कोई चीज मुझे परेशान नहीं कर सकती। मैं शांत हूँ।

किडनी : मैं हर कहीं केवल अच्छाई माँगता हूँ। जीवन में सब सही हो रहा है। मैं संतुष्ट हूँ।

ब्लैडर : मैं पुराने को त्यागता हूँ और नए का स्वागत करता हूँ।

पेल्विस (वेजिनाइटिस) : प्रकार और माध्यम बदल सकते हैं, लेकिन प्रेम कभी समाप्त नहीं होता। (मासिक स्राव संबंधी) : मैं चक्रों के सभी परिवर्तनों में संतुलित हूँ। मैं प्रेम से अपने शरीर को सराहती हूँ। मेरे शरीर के सभी अंग खूबसूरत हैं।

नितंब : मैं जीवन की शक्ति से समर्थन और पोषण पाकर आनंदपूर्वक आगे की ओर बढ़ता हूँ। मैं अपनी बेहतरी की ओर बढ़ता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ। (आर्थराइटिस) : प्रेम। क्षमा। मैं दूसरों को उनके जैसा रहने देता हूँ और मैं मुक्त हूँ।

ग्रंथियाँ : मैं पूरी तरह संतुलित हूँ। मेरी प्रणाली व्यवस्थित है। मैं जीवन को प्रेम करता हूँ और स्वतंत्र रूप से गतिशील हूँ।

पैर : मैं सच्चाई में खड़ा हूँ। मैं आनंद से आगे की ओर बढ़ता हूँ। मेरे पास आध्यात्मिक समझ है।

नई विचार प्रक्रियाएँ (सकारात्मक दृढ़ निश्चय) आपके शरीर का उपचार कर सकती हैं और उसे विश्राम पहुँचा सकती हैं।

❑❑❑

Notes

मेरी माँ ने कई वर्ष पहले दुनिया छोड़ दी। मैं उन्हें याद करती हूँ और उन्हें प्रेम करती हूँ। हम जो भी साथ कर सकते थे, हमने किया और अब हम दोनों मुक्त हैं।